แนวปฏิบัติ

ในสติปัฏฐาน

ธรรมกถาครั้งที่ ๑ ถึงครั้งที่ ๑๒

แสดงโดย

พระศาสนโสภณ (เจริญ สุวฑฺฒโน ป.ธ. ๙)

พิมพ์เป็นมาตานุสรณ์เนื่องในการฌาปนกิจศพ

นางสอิ้ง ปาละกูล

ณ วัดสุวรรณคีรี อำเภอบางกอกน้อย จังหวัดธนบุรี

๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๖



แนวปฏิบัติ
ในสติปัฏฐาน

ธรรมกถาครั้งที่ ๑ ถึงครั้งที่ ๑๒

แสดงโดย

พระศาสนโสภณ (เจริญ สุวฑฺฒโน ป.ธ. ๙)

พิมพ์เป็นมาตานุสรณ์เนื่องในการฌาปนกิจศพ

นางสล้อง ปาละกูล

ณ วัดสุวรรณคีรี อำเภอบางกอกน้อย จังหวัดธนบุรี

๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๖

4.200

คำนำ

เนื่องในการฌาปนกิจศพคุณแม่ครั้งนี้ เจ้าภาพตั้งใจที่จะจัดพิมพ์หนังสือที่ให้ความรู้อันเป็นประโยชน์ เกี่ยวกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นอนุสรณ์สักหนึ่งเล่ม จึงได้พยายามค้นหาและขอคำแนะนำจากท่านที่มีความสนใจในทางนี้ ก็ได้รับความเอื้อเฟื้อจากคุณชัยยงค์ ศาสนนันทน์ หัวหน้ากองคลัง องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก แนะนำหนังสือแนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน ซึ่งมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ เคยจัดพิมพ์ครั้งแรกถวายในโอกาสที่ พระธรรมวราภรณ์ (สุวฑฺฒโน เจริญ ปธ. ๙) วัดบวรนิเวศวิหาร ได้รับพระราชทานหิรัญบัฏ เป็นพระศาสนโสภณ เมื่อ ๕ ธ.ค. ๐๔ เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เป็นธรรมกถา แสดงแนวปฏิบัติกรรมฐานในสติปัฏฐาน ซึ่งท่านเป็นผู้อบรมแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานอยู่ที่สภาการศึกษา ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางและหลักธรรมปฏิบัติของผู้มุ่งในทางนี้ และเป็นการเหมาะสมแก่ผู้เริ่มศึกษาและเริ่มปฏิบัติด้วย

เจ้าภาพได้พิจารณาแล้วเห็นว่า เรื่องราวอันเกี่ยวกับกรรมฐานเป็นเรื่องที่จะบรรยายให้คนทั่ว ๆ ไปเข้าใจได้ค่อนข้างยาก นอกจากผู้สนใจและได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้น แต่ในหนังสือเล่มนี้ท่านผู้อบรมได้ใช้ภาษาพื้น ๆ ทำให้อ่านเข้าใจได้ง่าย และเพื่อเป็นการเผยแพร่หลักธรรม อันเป็นคุณประโยชน์ให้ได้แพร่หลายยิ่งขึ้นอีกส่วนหนึ่งด้วย จึงได้ขออนุญาตต่อท่านเจ้าพระคุณพระศาสนโสภณ ซึ่งท่านก็อนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ จึงขอกราบขอบพระคุณต่อท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย เจ้าภาพหวังว่าท่านผู้ได้รับ คงจะได้ถือเอาประโยชน์อันเป็นสาระจากหนังสือเรื่องแนวปฏิบัติในสติปัฏฐานได้ตามสมควร.



คุณแม่สอิ้ง ปาละกูล

ชาตะ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๔๔๒

มรณะ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๔

แด่

น้อง สอิ้ง ปาละกูล

บรรดาหลาน ๆ บุตรนางสอิ้ง ปาละกูล น้องข้าพเจ้า ได้มาแจ้งแก่ข้าพเจ้าว่า เธอได้พร้อมใจกันตกลงจะทำการฌาปนกิจศพมารดาของเธอ ในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๒ นี้ ข้าพเจ้ารู้สึกยินดี เกิดความปีติที่เห็นเธอแสดงออกถึงความเป็นผู้มีกตัญญูกตเวทีต่อบุรพชนของเธอ อันเป็นยอดคุณธรรมอันหนึ่งที่กุลบุตรและกุลธิดาทั้งหลายควรบำเพ็ญ จึงขออนุโมทนาในกุศลกรรมของเธอไว้ ณ ที่นี้ด้วย

น้องสอิ้ง ปาละกูล สัญชาติไทย เชื้อชาติไทย ศาสนาพุทธ เป็นบุตรคนที่ ๖ ของนายเปลี่ยน และ นางกระจ่าง นิลประพันธ์ เกิดเมื่อวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๔๒ หรือ ปีกุน เดือน ๔ วันศุกร์ ขึ้น ๙ ค่ำ ณ บ้านตำบลบางขุนศรี อำเภอบางกอกน้อย จังหวัดธนบุรี ได้ทำการสมรสกับ นายใหญ่ ปาละกูล เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๐ และมีบุตรชายหญิงรวม ๖ คนคือ

๑. *นายประยูร ปาละกูล*

๒. *ร้อยตำรวจโท พยุง ปาละกูล*

๓. *นาวาตรี นิยม ปาละกูล*

๔. *นางสอางค์ คงสำราญ*

๕. *นางสาว ลออศรี ปาละกูล*

๖. *นางสาว ศรีบังอร ปาละกูล*

ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๓๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๔ ด้วยโรคไตพิการ และความดันโลหิตสูง รวมอายุได้ ๖๒ ปี

น้องสอิ้ง ปาละกูล ได้จากโลกนี้ไปแล้ว ไปอย่างจะไม่มีเวลาจะได้กลับมาให้บรรดาบุตรหลานญาติมิตรได้พบเห็นกันอีก ไม่มีเวลาได้กลับมาบำเพ็ญกุศลคุณงามความดีเพิ่มเติมอีก และทั้งไม่มีเวลาได้กลับมา แก้ไขความบกพร่องและผิดพลาดที่อาจมีในแล้ว ๆ มาได้อีก เป็นอันว่า ได้สิ้นสุดแห่งชีวิตมนุษย์โลกแต่เพียงเท่าน จะเหลืออยู่ก็แต่ความดีงามที่ประดับไว้ในโลกนี้เท่านั้น ฉะนั้น ในฐานะที่ข้าพเจ้าเป็นพี่ จึงใคร่จะขอประมวลพฤติกรรมต่าง ๆ ของเธอในด้านที่เป็นคุณธรรมตามที่ได้รู้เห็นมาโดยสังเขป

น้องส้อง ปาละกูล เป็นชาวสวนฉะนั้นการอาชีพที่เป็นหลักใหญ่อันสำคัญของเธอก็คือการทำสวน อันเป็นอาชีพที่สืบเนื่องมาจากคุณพ่อและคุณแม่ที่ได้ให้การศึกษาฝึกฝนอบรมมาตั้งแต่ยังเยาว์วัย จึงยึดปฏิบัติมาจนตลอดชีพ ส่วนการศึกษาทางหนังสือนั้น เธอได้มีโอกาสศึกษาแต่เพียงพออ่านออกเขียนได้เท่านั้น ถ้าจะคิดเทียบกับในสมัยนี้แล้วก็ดูเหมือนว่าออกจะเป็นความบกพร่องของท่านผู้ปกครอง และทั้งตัวของเธอเองไม่น้อย แต่ตามความรู้สึกของข้าพเจ้าเห็นว่า น้องส้อง ปาละกูล ไม่ได้ถือกำเนิดมาในภูมิประเทศ และในสมัยที่มีการให้การศึกษาทางหนังสือกันแพร่หลายรุ่งเรืองเหมือนกับสมัยนี้ ฉะนั้นความบกพร่องในด้านการศึกษาทางหนังสือจึงน่าจะขึ้นอยู่กับเหตุดังกล่าวข้างต้นมากกว่า น้องส้อง ปาละกูล เป็นลูกที่คุณพ่อและคุณแม่รักมากคนหนึ่ง เพราะในปฐมวัยเธอมีกิริยามารยาทเรียบร้อย และมีความฉลาดไหวพริบดี ในชั่วระยะเวลาแห่งชีวิตของเธอ เธอได้ประกอบคุณงามความดีให้แก่ตัว ครอบครัว และผู้อื่น ดังจะได้ขอยกมากล่าวไว้โดยย่อดังต่อไปนี้

๑. **เป็นลูกที่ดีของคุณพ่อและคุณแม่** คือตั้งแต่ปฐมวัยมา เธอได้รับการใช้สอยจากคุณพ่อและคุณแม่ และปฏิบัติกิจการงานบ้านต่าง ๆ ร่วมกับบรรดาพี่น้องเป็นประจำ ขยันหมั่นเพียรช่วยเหลือประกอบการอาชีพในครอบครัว มีความเคารพและตั้งอยู่ในโอวาทของคุณพ่อและคุณแม่ รู้จักรักษาศักดิ์ศรีของลูกผู้หญิง อันเป็นส่วนหนึ่งแห่งการดำรงรักษาเกียรติศักดิ์แห่งวงศ์สกุล เมื่อท่านคุณพ่อและคุณแม่ได้ล่วงลับไปแล้ว ก็ได้หมั่นประกอบการบุญการกุศลอุทิศให้ท่านเป็นประจำตลอดมา

๒. **เป็นภรรยาที่ดีของสามี** นับตั้งแต่เธอได้ย่างเข้าสู่ชีวิตการสมรส อันนับเป็นวาระที่เธอต้องเพิ่มภาระหนักขึ้นไปอีก เธอก็มิได้มีความย่อท้อต่อกิจการงานในหน้าที่แม่บ้านที่ดีต่อประการใด ได้ปฏิบัติไปโดยเรียบร้อยตลอดมา ไม่ปรากฏมีความมัวหมอง เป็นที่เสื่อมเสียเกียรติในด้านเป็นสามีภรรยาที่ดีกันแต่ประการใด จนตลอดชีวิตของสามีที่ได้ล่วงลับไปก่อน เธอรักความสามัคคี สงเคราะห์บรรดาญาติและมิตรสหายของสามีเป็นอย่างดี เยี่ยงบรรดาญาติและมิตรสหายของตนเอง

๓. **เป็นแม่ที่ดีของลูก** เธอเป็นผู้รักลูกมาก เลี้ยงดูทนุถนอมมาเป็นอย่างดีเสมอเหมือนกันทุกคน โดยไม่ลำเอียง พยายามอบรมสั่งสอนให้ประพฤติแต่ในทางที่ดีงาม ขวนขวายหาทรัพย์และหาทางให้ลูกได้มีการศึกษาศิลปวิทยาทั่วกันทุกคนตามสติกำลัง แม้สามีจะได้สิ้นชีพไปก่อนในเวลาที่บรรดาลูกๆ ยังอยู่ในวัยกำลังศึกษาเล่าเรียนก็ตาม เธอก็ยังพยายามขวนขวายหาทุนรอนมาส่งเสียเพื่อการศึกษาและเลี้ยงดูลูกโดยลำพังตัวคนเดียว จนได้สำเร็จการศึกษาไปตามควรแก่อัตภาพทุกคน ทั้งนี้นับว่าเธอเป็นผู้ที่มั่นอยู่ในพรหมวิหาร ๔ ในการเลี้ยงดูลูกเป็นอย่างดี

๔. **เป็นมิตรที่ดีแก่บรรดาญาติมิตรทั่วไป** เธอเป็นผู้ที่มีความโอบอ้อมอารีย์แก่บรรดาญาติมิตรทั่วไป โดยให้การช่วยเหลือในกิจการงานต่าง ๆ ที่สามารถจะช่วยเหลือได้ตามโอกาสอันสมควร ไม่เย่อหยิ่งเหยียดหยามญาติมิตรให้เป็นที่เสื่อมเสียไมตรีและความสามัคคีแห่งกัน นับว่าเป็นผู้ที่รักและเห็นคุณค่าแห่งความเป็นญาติมิตรที่ดี

จริยาวัตรของน้องส่อง ปาละกูล ดังที่ได้กล่าวมานี้ นับว่าเป็นคุณสมบัติอันดีงาม ซึ่งได้ยังประโยชน์สุขให้แก่เธอตาม

สมควรแก่อัตภาพตลอดมา หวังว่าคุณสมบัติทั้งนี้คงจะได้เป็นมรดกตกทอดไปถึง ลูก หลาน เหลน ต่อ ๆ ไปอย่างไม่สิ้นสุด

ในที่สุด ในนามของพี่ขออนุโมทนาในคุณธรรมที่น้องได้บำเพ็ญมาด้วยดี จึงขอไว้อาลัยมา ณ ที่นี้ด้วย และขอน้อมจิตอาราธนาอานุภาพคุณพระรัตนตรัย และอำนาจแห่งคุณธรรมที่น้องได้บำเพ็ญไว้ จงดลบันดาลให้วิญญาณของน้องแม้จะไปสิงสถิต ณ ภพใด ๆ ประสบแต่ความสุขความสำราญตลอดไปชั่วกาลนาน เทอญ

ขุนสันทัดประพันธ์

๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๖

รำลึกถึงคุณแม่

ลูก ๆ ของคุณแม่ทุกคนถือว่า วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๔ เป็นวันที่ชั่วร้ายที่สุดวันหนึ่งในชีวิตของลูก เพราะลูกๆ ได้เสียคุณแม่อันเป็นสุดที่รักของลูกไป หลังจากที่คุณแม่ได้ล้มเจ็บมาตั้งแต่วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๐๓ ลูก ๆ ได้พยายามให้คุณแม่ได้รับการรักษาพยาบาล จากแพทย์ที่มีความสามารถ แต่ก็ไม่สามารถจะเหนี่ยวรั้งให้คุณแม่มีอายุยืนนานต่อไปได้ ในชั่วอายุ ๖๒ ปี ของคุณแม่อาจจะเป็นช่วงเวลาสั้นเกินไปสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ แต่ลูก ๆ ทราบดีว่าในระยะ ๒๐ ปี หลังแห่งบั้นปลายชีวิตของคุณแม่ เป็นระยะเวลาอันยาวนานเหลือเกิน ที่คุณแม่ต้องเหน็ดเหนื่อย ทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อสู้กับภาระอันยากเข็ญนานาประการเพื่อความคงอยู่ของครอบครัวและอนาคตของลูก ๆ นับแต่ปี ๒๔๘๔ เป็นต้นมา ครอบครัวของเราเริ่มประสพกับความไม่ราบรื่น แรกทีเดียวคุณพ่อซึ่งเป็นหลักของครอบครัวต้องล้มเจ็บเรื้อรัง ประกอบอาชีพ

ไม่ได้ จำเป็นที่คุณแม่ต้องวิ่งเต้นรักษาพยาบาลและต้องรับภาระดูแลลูก ๆ แต่ผู้เดียว พอต้นปี ๒๔๘๕ คุณแม่ก็ต้องเข้ารับการผ่าตัดโรคนิ่วในไตที่โรงพยาบาลศิริราช ซึ่งขณะนั้นเป็นเวลาสงครามจึงออกจะเป็นการเสี่ยงต่อชีวิตมาก เดชะบุญคุณแม่ปลอดภัยจากการผ่าตัดครั้งนี้ แต่ยังไม่ทันที่คุณแม่จะแข็งแรงดีพอ มรสุมร้ายก็โหมเข้าปะทะครอบครัวของเราอีก เราต้องสูญเสียต้นผลไม้ในเรือกสวนของเราจนหมดสิ้น จากอุทกภัยครั้งใหญ่ในเดือน ตุลาคม ๒๔๘๕ โดยที่ครอบครัวของเราเป็นชาวสวน ฉะนั้น รายได้หลักของครอบครัวที่นำมาจับจ่ายใช้สอยจึงเกิดจากเรือกสวน นับว่าเป็นความยุ่งยากทางด้านการเงินของครอบครัวอย่างมาก ในเมื่อต้องประสพภัยครั้งนี้เงินทองที่คุณแม่ได้พยายามเก็บหอมรอบริบไว้บ้าง ก็ต้องนำมาทุ่มเทใช้จ่ายไปอย่างมากมาย ในการกอบกู้เรือกสวนให้พ้นจากอุทกภัยและก็ไร้ผล อาจจะกล่าวได้ว่าฐานะของครอบครัวของเราในขณะนั้น เกือบจะอยู่ในสภาพ สิ้นเนื้อประดาตัวเป็นเรื่องหนักอย่างยิ่ง ที่คุณแม่จะต้องรับภาระแก้ไขปัญหานานาประการที่จะต้องเกิดตามขึ้นมา ไม่ว่าในด้านฟื้นฟูบูรณะเรือกสวนให้กลับคงคืนสภาพเดิม หรือด้านอุปการะเลี้ยงดูให้การ

ศึกษาแก่ลูก ๆ ซึ่งจำเป็นจะต้องใช้จ่ายเงินทองเป็นจำนวนมากทั้งสิ้น แต่ด้วยกำลังใจอันเด็ดเดี่ยวและมั่นคง ประกอบกับความมานะพยายามของคุณแม่ ได้ทุ่มเทกำลังใจและกำลังกายเท่าที่มีอยู่แก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างมิได้เคยท้อถอยแม้แต่น้อย ลูก ๆ ทราบดีว่าคุณแม่ต้องลำบากและเหนื่อยยากเพียงใดในการที่จะหาเงินทองมาให้ลูกได้จับจ่ายใช้สอย และบางครั้งเงินทองก็ต้องขาดมือ ซึ่งก็ยังเป็นความเมตตากรุณาของญาติพี่น้องบางคนที่ได้มีส่วนช่วยเหลืออุดหนุนจุนเจืออยู่บ้าง ทั้งนี้ลูก ๆ ของคุณแม่ยังสำนึกในอุปการะคุณอยู่มิลืมเลือน ตลอดเวลาที่คุณแม่ต้องต่อสู้กับปัญหาชีวิตต่าง ๆ ในฐานะหัวหน้าครอบครัวอยู่นี้ คุณแม่ก็ต้องต่อสู้กับโรคไตอันเป็นโรคประจำตัวของคุณแม่อยู่เสมอเช่นกัน และในระยะหลังกลับมีโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอีกโรคหนึ่งด้วย ลูก ๆ ได้เคยขอร้องให้คุณแม่ได้พักผ่อนเพื่อมิให้ต้องตรากตรำกับการงานมากเกินไป แต่คุณแม่ก็บอกว่ายังไม่เป็นอะไรมาก ดูเหมือนว่าโรคภัยไข้เจ็บประจำตัวของคุณแม่ ยังปราณีที่จะให้โอกาสคุณแม่ได้ปฏิบัติหน้าที่ "แม่" ที่ดีในด้านให้การศึกษาแก่ลูกอย่างครบถ้วน เพราะพอลูกคนสุดท้องของคุณแม่จบการศึกษาได้รับพระ

ราชทานปริญญา หลังจากนั้นประมาณ ๗ วัน คุณแม่ก็ถึงแก่กรรม

ความพยายามของคุณแม่ที่ให้ลูก ๆ ทุกคนได้รับการศึกษาตามสมควรแก่อัตภาพในระยะที่ครอบครัวต้องประสพความยุ่งยากในเรื่องการเงินนั้น ลูก ๆ ถือว่าเป็นอุปการะคุณอย่างสูงที่หาที่สุดมิได้อยู่แล้ว แต่คุณแม่ยังพยายามรักษาทรัพย์สินอันได้รับตกทอดจากบรรพบุรุษให้คงอยู่และตกทอดมาเป็นประโยชน์ต่อลูก ๆ ในปัจจุบัน นับเป็นอุปการะคุณอันล้นพ้นที่สุดที่ลูก ๆ จักพรรณาได้ ลูก ๆ รู้สึกตัวว่าเป็นความอาภัพที่ไม่มีโอกาสได้แสดงกตเวทิตาต่อคุณแม่ให้สมกับที่คุณแม่ต้องเหนื่อยยากเพื่อลูก ๆ มาเป็นระยะเวลานาน

ลูก ๆ ขอตั้งปณิธานว่า จักยึดถือการกระทำของคุณแม่ในอดีตเป็นแนวทางและแบบอย่าง ในการดำเนินชีวิตของลูกทุก ๆ คน และลูก ๆ เชื่ออย่างยิ่งว่ากุศลกรรมที่คุณแม่ของลูกได้บำเพ็ญมาในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ จักเป็นเครื่องส่งผลให้คุณแม่ได้สู่สุขคติในสัมปรายภพ.

จากลูกทุกคนของคุณแม่

๑๖ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๐๖

แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

ครั้งที่ ๑

กรรมฐาน

คำว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงาน หมายความว่าเป็นที่ตั้งของการงานจิตใจ โดยปกติ จิตใจของทุก ๆ คนย่อมคิดไปต่าง ๆ คิดไปในเรื่องโน้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง และเรื่องที่คิดนั้นก็เป็นเรื่องที่จะชักนำให้เกิดราคะ (ความติด ความยินดี) หรือโลภะ (ความอยากได้) บ้าง ให้เกิดโทสะ (ความโกรธแค้นขัดเคือง) บ้าง ให้เกิดโมหะ (ความลุ่มหลง) บ้าง ฉะนั้น จิตใจจึงประกอบด้วยราคะหรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ตามเรื่องที่คิดไปนั้น ๆ จิตใจจึงผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยเรื่องต่าง ๆ และผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นอาจิณ จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ ไม่ตั้งมั่นเหมือนอย่างน้ำในทะเลที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ หาเวลาที่จะสงบได้ยาก อีกประการหนึ่ง เมื่อจิตใจของบุคคลประกอบด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้น ก็เป็นจิตใจที่ลำเอียงไม่รู้อะไรตาม

ความเป็นจริง จะสันนิษฐานอะไรให้ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อจิตใจมีราคะหรือโลภะอันเป็นกิเลส ข้างให้ติดให้ยินดีให้อยากได้เป็นไปในฝ่ายที่ชอบ เมื่อชอบในสิ่งใดแล้ว ก็ย่อมลำเอียงไปในสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้น หรือว่าดีโดยมาก สุดว่าจะชอบมากหรือชอบน้อย ถ้าชอบที่สุดก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นดีที่สุด ถ้าชอบมากก็จะต้องเห็นสิ่งนั้นดีมาก ถ้าชอบน้อยก็จะเห็นสิ่งนั้นว่าดีน้อยตามแต่ชอบ เมื่อจิตใจลำเอียงไปเช่นนี้ ความสันนิษฐานของใจก็จะต้องสันนิษฐานว่าสิ่งนั้นเป็นของที่ดี ถึงสิ่งนั้นจะเป็นของที่ไม่ดีแต่ก็เห็นว่าดี เพราะจิตใจมีความลำเอียงไปข้างชอบเสียแล้ว อีกทางหนึ่ง ถ้าจิตใจประกอบด้วยโทสะอันเป็นข้างไม่ชอบหรือว่าข้างชัง ก็ย่อมจะลำเอียงไปทางนั้น ถ้าชังที่สุด ก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีที่สุด ถ้าชังมากก็จะต้องเห็นสิ่งนั้นไม่ดีมาก ถ้าชังน้อยก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีน้อย ตามแต่จะลำเอียงไปในทางชังอย่างไร ถ้าจิตใจประกอบไปด้วยโมหะ (ความลุ่มหลง) ก็ยิ่งจะไม่เห็นความจริงในสิ่งนั้น เหมือนอย่างมีตาอันมืดมัว มองไม่ชัดไม่อาจสันนิษฐานลงไปให้ถูกต้องได้ ถ้าจะสันนิษฐานลงไป ก็จะสันนิษฐานผิดจากความเป็นจริง เพราะว่าจิต

ใจมืดมัวอยู่ด้วยอำนาจของโมหะ (ความหลง) เสียแล้ว เพราะฉะนั้น ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ นอกจากจะทำจิตใจให้ไม่สงบไม่ตั้งมั่นแล้วยังบังปัญญา ทำให้ไม่เกิดปัญญา คือความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงแสดงกรรมฐาน คือที่ตั้งของการงานทางใจไว้ ๒ อย่าง คือ :—

สมถกรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะ คือให้สงบ

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ อันจะทำใจให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง

สมถกรรมฐานนั้น เป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบจากราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อน เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือ เมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมาย ก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง ดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียงจะพินิจพิจารณาดู

อะไร ก็จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลของตามเป็นจริง ซึ่งเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป

สรณะ

ในการที่จะปฏิบัติ ในกรรมฐานทั้ง ๒ นี้ เบื้องต้นก็จำเป็นที่จะต้องมีที่พึ่งของจิตใจ และจะต้องมีที่ตั้งเหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินสำหรับเหยียบ ที่พึ่งของจิตใจนี้ ก็คือพระรัตนตรัย อันได้แก่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของจิตใจอย่างแท้จริง การที่จะถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งทางจิตใจอย่างแท้จริงได้นั้น ก็จะต้องระลึกรู้พระคุณของท่าน ตั้งพระคุณของท่านไว้ เป็นเบื้องต้นว่า พระพุทธเจ้านั้นท่านเป็นผู้ที่ตรัสรู้จริง พระธรรมนั้นเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ได้จริง พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรม จนบรรลุผลได้จริง การที่จะมีความรู้สึกซาบซึ้งในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ดังกล่าวนี้อย่างแท้จริง ก็จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ซาบซึ้งในพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงออกมานั้นเป็นข้อที่ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ร้อนได้จริง ไม่มี

ข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย เมื่อมีความรู้ซาบซึ้งในพระธรรมเท่าใด ก็ยิ่งจะมีความรู้ซาบซึ้งในองค์พระพุทธเจ้าเท่านั้นว่าพระองค์เป็นผู้ที่ตรัสรู้จริง ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่งสำหรับใจโดยแท้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย การมีสรณะ ดังกล่าวนี้เป็นปุพพภาค คือเป็นส่วนเบื้องต้นของการปฏิบัติในกรรมฐานเป็นประการแรก ฉะนั้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านได้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม เพราะถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ คือที่พึ่งของจิตใจ ตั้งความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยไม่คลอนแคลน มีความเชื่อมั่นในทางปฏิบัติของตน โดยเฉพาะก็คือในกรรมฐานที่ตั้งใจปฏิบัติอยู่นี้ ว่าเป็นทางปฏิบัติที่จะเป็นทางให้เกิดความสงบให้เกิดปัญญา เป็นที่พึ่งของตนได้อย่างแท้จริง

ศีล

ต่อจากนี้ ก็ให้มีที่ตั้ง ซึ่งเหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินของจิตใจ ได้แก่ศีล ศีลนี้ โดยตรง ได้แก่ความที่มีจิตเป็นปกติเรียบร้อย ไม่ถูกกิเลสอะไรฉุดชักไปที่จะให้เกิดเจตนา คือความจงใจ จะทำหรือจะพูดในทางที่ผิดต่าง ๆ แม้ในเวลาอื่น

อาจจะรักษาความปกติเรียบร้อยของจิตใจไว้ไม่ได้ อันเกี่ยวด้วยธุรกิจที่จะต้องประกอบกระทำต่าง ๆ แต่ในเวลาที่เข้าสู่ที่ปฏิบัติก็ให้ตั้งใจให้มีวิรัติเจตนา คือความตั้งใจงดเว้นขึ้นว่าจะไม่ประพฤติล่วงละเมิดในทางที่ผิดต่าง ๆ เป็นต้นว่าจะไม่ประพฤติล่วงละเมิดในศีล ๕ โดยเฉพาะก็ในเวลานี้ รักษาจิตใจนี้ไว้ให้เป็นปกติ ให้เรียบร้อย ไม่ให้ถูกฉุดชักไปในทางผิดในทางเสียต่าง ๆ เมื่อรักษาจิตใจให้เป็นปกติเรียบร้อยดังนี้ได้ ก็ชื่อว่าเป็นศีล เป็นศีลอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเป็นศีลอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็เท่ากับว่ามีแผ่นดินซึ่งเป็นภาคพื้นเป็นที่ตั้งของจิตใจ เมื่อจิตใจมีแผ่นดิน คือ ศีลเป็นภาคพื้นอยู่ดังนี้ พร้อมทั้งมีสรณะคือที่พึ่งในอันที่จะป้องกันมารต่าง ๆ ซึ่งจะมาทำลาย การปฏิบัติก็เป็นโอกาส คือเป็นช่องที่จะปฏิบัติในกรรมฐานดังกล่าวนั้น สืบต่อไป.

๔ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๒

สติปัฏฐาน

สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่แสดงการปฏิบัติทางจิตใจโดยตรง จนถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เป็นทางอันเดียวที่จะให้ก้าวล่วงความโศกความคร่ำครวญ ที่จะให้สิ้นความทุกข์โทมนัส ที่จะให้บรรลุธรรมะที่พึงบรรลุ จนถึงที่จะให้ทำให้แจ้งพระนิพพาน ฉะนั้น สติปัฏฐานนี้จึงให้สำเร็จได้ทั้งสมถะ ทั้งวิปัสนา แต่ในเบื้องต้นควรทำความเข้าใจให้สัมพันธ์กันก่อน ว่าจะเป็นกรรมฐานได้อย่างไร

ได้กล่าวแล้วว่า คำว่า กรรมฐานนั้น แปลว่า ที่ตั้งของการงาน คือที่ตั้งของการงานทางใจ ฉะนั้นในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจะให้ใจมีกรรมฐาน คือใจมีที่ตั้ง ก็จำเป็นที่จะต้องหาที่ตั้งไว้ให้ใจ และก็ตั้งใจไว้ในที่นั้น ที่ตั้งที่จะหาให้ใจตั้งไว้นั้น จะหาที่ไหน คือจะตั้งใจไว้ในที่ไหน ถ้าจะตั้งใจไว้ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมะ คือเรื่อง

ต่าง ๆ ในภายนอก รูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นก็จะนำกิเลสเข้ามาสู่ใจ ใจก็จะประกอบด้วยกิเลส ไม่เป็นกรรมฐาน เพราะฉะนั้น เรื่องที่ตั้งของใจนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ จะต้องหาว่าจะตั้งใจไว้ในที่ไหน หรือว่าจะเอาอะไรเป็นที่ตั้งของใจ ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ให้ตั้งใจไว้ที่ตัวของเราเอง ที่ตั้งของใจนั้นก็อยู่ที่ตัวของเราเอง ไม่ให้ไปตั้งไว้ข้างนอก ต้องตั้งไว้ข้างในที่ตัวของเราเอง ที่เรียกว่าตัวของเราเองนั้นก็เป็นการพูดรวม ๆ เมื่อจำแนกออกไปก็คือ ตั้งใจไว้ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต และที่ธรรมะในตัวของเราเอง คือทุก ๆ คนมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรมะอยู่ในตัวของเราเองอย่างบริบูรณ์ กล่าวคือ

กาย

เมื่อกลับมาพิจารณาดูที่ตัวของเราเอง ดูข้างนอกเข้าไปข้างใน ในตอนแรก ก็จะพบกาย กล่าวคือจะพบว่าตัวเราเองนี้มีการหายใจเข้าออกอยู่เป็นปกติ อันจะขาดเสียมิได้ ทั้งในเวลาตื่นอยู่ทั้งในเวลาหลับ ทั้งจะต้องมีอิริยาบถ คือมีเดิน มียืน มีนั่ง มีนอน อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง อย่างเช่นในบัดนี้ก็

อยู่ในอิริยาบถนั่ง นอกจากนี้ยังมีอิริยาบถย่อย ๆ เช่น มีการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลังในเมื่อเดิน มีการเหลียว มีการแล และมีการคู้ส่วนขาส่วนแขน ดังที่นั่งอยู่นี้ ก็ต้องมีการวางมือวางเท้าอยู่ในท่าที่นั่งโดยปกติ และยังต้องมีอาการอย่างอื่นอีก ทั้งรูปกายอันนี้ก็ประกอบด้วยอวัยวะอาการทั้งภายนอกทั้งภายใน เช่น ที่เป็นส่วนภายนอกก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เป็นส่วนภายในก็มี เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น อวัยวะร่างกายเหล่านี้เมื่อสรุปลงไปแล้ว ส่วนที่แข้นแข็งก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุลม เมื่อธาตุทั้งหลายยังคุมอยู่โดยปกติ ร่างกายก็เป็นปกติ เมื่อธาตุทั้งหลายสลาย เช่นว่าเมื่อธาตุลมดับ ดับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ร่างกายนี้ก็เป็นร่างกายที่ตาย ทิ้งไว้ไม่ช้าก็จะขึ้นพองและส่วนต่าง ๆ ก็จะสลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็จะเหลือแต่กระดูก และกระดูกนั้นในที่สุดก็ผุป่นไปหมด เป็นอันว่า เดิมร่างกายนี้ไม่มี ในที่สุดก็จะกลับไม่มีไปตามเดิม นี้เป็นส่วนกาย

เวทนา

อนึ่ง เมื่อกายยังมีชีวิต ธาตุทั้งหลายยังคุมอยู่โดยปกติ ก็มีเวทนา คือความเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เช่นในทางกายประสาทก็รับรู้ เย็นร้อนอ่อนแข็งเป็นต้น.

จิต

อนึ่ง เมื่อร่างกายยังคุมกันอยู่ ธาตุทั้งหลายยังดำรงอยู่โดยปกติ ร่างกายนี้ก็เป็นที่อาศัยของจิตใจ จิตใจของทุก ๆ คน ก็มีอาการต่าง ๆ เป็นจิตใจที่มีราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นจิตใจที่ปราศจาก ราคะ โทสะ โมหะ บ้างเป็นต้น.

ธรรม

อนึ่ง เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่งก็จะพบเรื่องทั้งหลายมีประจำอยู่ในจิตใจ เพราะจิตใจจะต้องประกอบด้วยเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นส่วนดีบ้าง ที่เป็นส่วนไม่ดีบ้าง ที่เป็นส่วนกลาง ๆ บ้าง เข้าหลักที่ว่า กุสลา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายเป็นกุศล อกุสลา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายเป็นอกุศล อพฺยาก

ตา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายเป็น อัพยากฤต คือเป็นกลาง ๆ ล้วนมีอยู่ในจิตใจทั้งนั้น

เป็นอันว่า กาย เวทนา จิต และธรรมนี้เอง รวมกันเป็นตัวเราอยู่ ในพระสูตรนี้ท่านก็สอนให้เอาส่วนเหล่านี้เองเป็นที่ตั้งของจิตใจ ให้ตั้งจิตใจไว้ในส่วนเหล่านี้ แต่ในขั้นปฏิบัตินั้น ให้ตั้งจิตใจไว้เพียงในส่วนใดส่วนหนึ่งก่อน

ข้อว่าด้วยลมหายใจ

ในข้อต้นก็คือ ให้ตั้งจิตใจไว้ในลมหายใจเข้า ในลมหายใจออก คือมีสติกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ก็มีอยู่ที่กายเป็นปกติแล้ว แต่ไม่ได้กำหนดในการปฏิบัติ ก็ตั้งสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ที่มีอยู่เป็นประจำนี้เอง ดังที่ท่านสอนไว้ในพระสูตรนี้ว่า ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก คือแทนที่จะส่งใจไปในที่อื่น ก็รวมใจมาไว้ให้อยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ เท่านั้น มีสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอ คราวนี้ก็กำหนดให้ละเอียดลงไป

หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ หายใจออกยาว ก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ ไม่ต้องบังคับลมหายใจ คงให้หายใจอยู่โดยปกตินั้นเอง เป็นแต่เพียงให้รู้ เป็นอย่างไร ก็ให้รู้อย่างนั้น ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องบังคับ ปล่อยให้เป็นไปโดยปกติ แต่ว่าให้รู้

ต่อจากนี้ ในพระสูตรสอนให้ศึกษา คือสำเหนียกให้รู้กายทั้งหมด หายใจเข้า ให้รู้กายทั้งหมด หายใจออก คือให้ขยายความรู้สึกตัวออกไปให้ทั่วตัว ทั้งที่เป็นส่วนนามกายและทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย ที่เป็นส่วนนามกายนั้น คือสติในขณะนี้เป็นอย่างไร จิตในขณะนี้เป็นอย่างไร ความกำหนดในขณะนี้เป็นอย่างไร ก็ให้รู้ตัวทั้งหมด ในส่วนรูปกายนั้น รูปกายมีอิริยาบถอย่างไร เช่นว่านั่งอยู่อย่างไร เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงศีรษะเป็นอย่างไร เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไปเป็นอย่างไร ก็ให้มีความรู้ตัวอยู่โดยตลอด

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่โดยตลอดทั้งรูปกายและทั้งนามกาย ต่อจากนี้ในพระสูตรก็สอนให้ศึกษา คือสำเหนียกว่าจะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจเข้า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจออก ความผ่อนทำลมหายใจให้สงบนั้น ไม่ใช่หมาย

ความว่ากลั้นใจ ก็คงหายใจโดยปกตินั้นเอง แต่ว่าเมื่อกำหนดจิตให้ละเอียดเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า ท่านแสดงว่าเมื่อจิตยังไม่สงบ ลมหายใจก็ย่อมหยาบ แต่ว่าเมื่อจิตสงบเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าเอง บางทีจนรู้สึกเหมือนไม่หายใจ แต่ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะก็คงหายใจอยู่นั่นเอง เป็นแต่เพียงเกิดความสงบขึ้นเท่านั้น

หลักปฏิบัติ ๔ ข้อ

ในการปฏิบัตินี้ ให้มีอาตาปะ คือความเพียร หมายความว่าให้มีความตั้งใจ ประกอบด้วยสัจจะ คือความจริงเช่นตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติเป็นเวลาเท่านั้นเท่านี้ ก็ต้องปฏิบัติให้ครบตามที่ตั้งในเอาไว้ ไม่ทำเหลาะแหละ ย่อหย่อน กลับกลอกเรียกว่าให้มีความเพียร แม้จะรู้สึกอึดอัดรำคาญอยากจะเลิก แต่เมื่อตั้งใจว่าจะทำ ก็ต้องทำไปตามที่ตั้งใจไว้ให้จงได้ เมื่อทำจริงเช่นนี้แล้วก็จะเกิดความราบรื่นขึ้นเอง จึงต้องให้มีอาตาปะ ความเพียร คือทำจริง นี่ข้อ ๑.

ข้อที่ ๒ ให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือให้มีความรู้อยู่เสมอ ตื่นอยู่เสมอ อย่าเผลอตัวให้หลับไปหรือดับไป ถ้า

หลับไปหรือดับไป สูญไปเช่นนี้แล้ว ก็ขาดสัมปชัญญะ คือความรู้ การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกับเดินพลัดตกลงไปในเหวหรือในหลุม จะปล่อยให้ขาดความรู้ไปไม่ได้ ต้องคุมความรู้อยู่ให้มั่นคง สัมปชัญญะคือความรู้นี้ จึงเป็นประการที่ ๒

ให้มีสติ คือความระลึกอยู่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้นั้นให้แน่วแน่ ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปในทางโน้นในทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแวบเข้ามา ซึ่งทำให้บีติหรือทำให้ตื่นเต้น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้น ต้องกลับเข้ามาหาที่ตั้งซึ่งได้ตั้งใจไว้ เช่นเมื่อจะเอาลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง ก็ต้องกลับมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น ทิ้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้เขวไปเสียให้หมด ถ้ามีสติอยู่ดังนี้ ไม่มีโทษในการปฏิบัติ โทษในการปฏิบัตินั้นอยู่ที่การปล่อยสติออกจากที่ตั้ง ส่งให้เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น เพลินไปกับอารมณ์นั้น ถ้าปล่อยสติไปเช่นนั้นบ่อย ๆ แล้ว ก็จะทำให้คนมักจะเผลอ ใจลอย โทษอยู่ที่ตรงนี้ จึงให้ตั้งสติไว้กับที่ตั้งนั้นให้แน่วแน่ อย่าปล่อยให้หลุดลอยไป เพราะฉะนั้นความมีสติจึงเป็นข้อที่ ๓

ประการที่ ๔ กำจัดความยินดียินร้ายในโลก อันนี้ก็เป็นประการสำคัญ คือเมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดี

ก็ต้องคิดว่านั่นเป็นสัญญาหรือเป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ใช่ความจริง เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินร้าย เช่น ปรากฏนิมิตเป็นรูปต่าง ๆ ที่ทำให้ตกใจ ก็ต้องมีสติรู้ว่านั่นไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ไปยินดี ไม่ไปยินร้าย ในอารมณ์ที่ได้รับนั้น ให้มีสติกลับมาคอยตั้งอยู่ในที่ตั้งเสมอ กระชับอยู่กับที่ตั้งอันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติที่จะให้เกิดสมาธิตลอดจนถึงให้เกิดปัญญา ก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี

ฉะนั้นหลักทั้ง ๔ ประการนี้จึงเป็นข้อสำคัญมาก ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะทิ้งเสียมิได้ ทิ้งเสียเมื่อใดก็เสียกรรมฐาน และก็อาจจะเกิดโทษ แต่ถ้ารักษาหลักทั้ง ๔ ประการนี้ ให้มั่นคงอยู่เสมอแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานไม่มีโทษ มีแต่คุณ และก็จะเจริญขึ้น

๕ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๓

สรุปและขยายความข้อว่าด้วยลมหายใจ

จะแสดงประมวลหัวข้อที่ได้กล่าวแล้ว อานาปานสติ แสดงในพระสูตรว่า ให้นั่งคู้บัลลังก์ คือขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ต่อจากนี้ก็แนะวิธีใช้สติ กำหนดต่อไปว่า ๑. หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าหายใจออกยาว ๒. หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็ให้รู้ว่าหายใจออกสั้น ๓. ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษา คือสำเหนียก หรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจออก และ ๔. ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดระงับกองลมหายใจ หายใจเข้า ศึกษา คือสำเหนียก หรือกำหนดระงับกองลมหายใจ หายใจออก ท่านชี้ทางปฏิบัติไว้เรียกว่าเป็น ๔ ชั้น ควรทำความเข้าใจในขั้นทั้ง ๔ เหล่านี้.

ขั้นที่ ๑ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้

ขั้นที่ ๒ หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้

คือ เมื่อหายใจอยู่อย่างไรในบัดนี้ คือการหายใจนั้นยาว ก็ให้รู้ หรือว่าสั้นก็ให้รู้ การหายใจยาวหรือสั้นนี้ ก็หมายถึงการหายใจโดยปกติ การหายใจโดยปกติมักไม่ค่อยจะกำหนดให้รู้ แต่ว่าเมื่อคอยกำหนดให้รู้อยู่ ก็จะรู้ว่ามียาวมีสั้น ในเวลาที่เหนื่อย จะรู้สึกว่ามีอาการหายใจที่เรียกว่าหอบเป็นอาการที่หยาบ ในเวลาที่จิตไม่สงบ การหายใจก็ย่อมจะยาวกว่าในเวลาที่จิตสงบ หรือบางทีอาจจะทำการหายใจเข้าออกให้ยาวได้ อย่างเช่นสูดลมหายใจเข้าให้ยาว และเมื่อออกก็ให้ยาว เป็นการออกกำลังหรือเป็นการฝึกหัด ในเวลาที่ไม่เหนื่อย ร่างกายสงบเป็นปกติ ลมหายใจก็ละเอียดเข้า ในเวลาที่จิตสงบ ลมหายใจก็ละเอียดยิ่งขึ้น การที่ตั้งสติกำหนดให้รู้ว่าลมหายใจเป็นอย่างไร ในเบื้องต้นก็อาจจะไม่ใคร่ได้ผล แต่เมื่อตั้งใจคอยกำหนดอยู่จริง ๆ จนจิตแน่วแน่ขึ้น ก็จะเกิดฉันทะ คือความพอใจ เกิดปีติ คือความอิ่มใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอันเริ่มได้รสของความสงบหรือของสมาธิ อันจะชักนำให้พอใจในการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น

ในขั้นที่ ๓ ท่านสอนให้ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดกายทั้งหมด หายใจเข้า หายใจออก การกำหนดนั้น ก็คือกำหนดให้รู้ทั้งรูปกายทั้งนามกาย ในขณะที่ปฏิบัตินี้ รูปกายนั่งอยู่อย่างไร วางมือวางเท้าอย่างไร ก็ให้รู้ นามกาย คือจิตใจเป็นอย่างไร สติความกำหนดเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ เมื่อรู้ทั้งรูปกายทั้งนามกายดังนี้ ก็ได้ชื่อว่ามีสติรู้ตัวทั้งหมด แต่ก็ยังเป็นรู้ที่กว้าง จึงให้รู้แคบเข้ามาอีก ให้รู้กาย อันหมายถึงกองลมที่หายใจเข้าและออกนั้น ลมหายใจนั้นตามที่สังเกตกำหนดอย่างง่าย ๆ เมื่อหายใจเข้า ต้นทางก็คือจมูก กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือนาภี และเมื่อออก ต้นทางก็คือนาภี กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือจมูก นี้คือว่าตามที่ตั้งเกณฑ์จะกำหนด แต่การที่ให้กำหนดรู้นั้น ถ้าส่งจิตให้เข้าไปตามลมและให้ออกไปตามลม ก็ยังเป็นจิตที่ซัดส่าย ไม่ตั้งลงในจุดเดียว ฉะนั้นท่านจึงสอนให้ตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือจุดต้นทาง เมื่อหายใจเข้า หรือว่าปลายทางเมื่อหายใจออก ได้แก่ที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าหรือเมื่อออก คือปลายกระพุ้งจมูกหรือว่าริมฝีปากเบื้องบน ให้ตั้งจิตไว้ที่จุดนั้นจุดเดียว เรียกว่านิมิต อันหมายถึงที่กำหนดจิต คือให้ใช้ที่ที่ลมกระทบดังกล่าวนั้นเป็น

นิมิต คือเป็นจุดสำหรับกำหนดจิต ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้นก็ให้รู้ เมื่อหายใจออก ลมหายใจก็จะมากระทบที่นั่น ก็ให้รู้ และเมื่อกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ที่แห่งเดียวอย่างนี้ ก็เป็นอันว่าได้รู้กองลมทั้งหมดหรือว่าได้รู้กายทั้งหมด ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ด้วยเลื่อย ในขณะที่เขากำลังเลื่อยไม้ด้วยเลื่อยนั้น เขาก็มองกำหนดดูที่ไม้ตรงที่เลื่อยกำลังเลื่อยอยู่เท่านั้น ไม่ได้กำหนดตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อยไปเลื่อยมา เมื่อกำหนดดูอยู่ตรงจุดนั้น ก็เป็นอันว่าได้เห็นเลื่อยทั้งหมด นี้ฉันใด เมื่อตั้งสติกำหนดอยู่ที่นิมิต คือที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูกอันเป็นที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้า และเมื่อออกอยู่เพียงจุดเดียว หายใจเข้ามากระทบตรงนั้นก็ให้รู้ หายใจออกมากระทบตรงนั้นก็ให้รู้ เมื่อตั้งสติกำหนดแน่วแน่อยู่ดังนี้ เป็นอันว่าได้รู้กายทั้งหมดหรือได้รู้กองลมทั้งหมดฉันนั้น นี่เป็นขั้นที่ ๓.

ขั้นที่ ๔ ศึกษา คือสำเหนียก หรือกำหนดระงับกองลมหายใจเข้า หายใจออก ไม่ใช่หมายความว่า พยายามกลั้นลมหายใจ ทำให้ละเอียดเข้า แต่หมายความว่า ทำจิตให้สงบ

ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น เมื่อจิตสงบยิ่งขึ้น ลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้น ฉะนั้น จึงตรงกันข้ามกับปลุกตัว การปลุกตัวให้ตื่นตัวนั้นเป็นการที่เร่งให้เกิดการเกร็ง ไม่ใช่เป็นการทำให้สงบ แต่การปฏิบัติสมาธินี้ไม่ประสงค์เช่นนั้น ประสงค์ผ่อนให้เกิดความสงบ ทั้งกายทั้งจิตไปโดยลำดับกายก็สงบ จิตก็สงบ อันนี้จึงเข้าถึงความประสงค์ของการปฏิบัติ แต่ว่าขั้นที่ ๔ นี้ เนื่องมาจากขั้นที่ ๓ ความสำคัญจึงอยู่ในขั้นที่ ๓

นับ หรือ พุทโธ

ในการปฏิบัติเบื้องต้น ถ้าตั้งจิตกำหนดดังที่สอนไว้ในบาลีไปเฉย ๆ ก็อาจจะสำเร็จยาก ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้หาเครื่องผูกจิตช่วยเข้าอีกด้วย คือว่า ท่านสอนให้นับ ในเบื้องต้นสอนให้นับช้า คือเมื่อหายใจเข้าก็นับหนึ่ง หายใจออกก็นับหนึ่ง หายใจเข้าก็นับสอง หายใจออกก็นับสอง หายใจเข้าก็นับสาม หายใจออกก็นับสาม หายใจเข้าก็นับสี่ หายใจออกก็นับสี่ หายใจเข้าก็นับห้า หายใจออกก็นับห้า เมื่อถึงห้าแล้วก็ให้ย้อนมานับหนึ่งไปใหม่เป็นคู่ ๆ ดังนั้นคือหนึ่ง ๆ สอง ๆ สาม ๆ สี่ ๆ ห้า ๆ หก ๆ เมื่อถึงหกแล้วก็ย้อน

ไปใหม่ หนึ่ง ๆ สอง ๆ สาม ๆ สี่ ๆ ห้า ๆ หก ๆ เจ็ด ๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงแปด ๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงเก้า ๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงสิบ ๆ เมื่อถึงสิบแล้วก็กลับมาหนึ่ง ๆ จนถึงห้า ๆ ใหม่ แล้วก็หนึ่ง ๆ หก ๆ ใหม่เป็นต้น เมื่อนับช้าจนจิตตั้งมั่นอยู่พอสมควรแล้ว ท่านก็สอนให้นับเร็ว คือหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสองไป จนถึงห้า แล้วกลับไปนับใหม่จนถึงหกเป็นต้น โดยนัยนั้น วิธีนับนี้ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะพอใจ ถ้ารู้สึกว่าใช้วิธีนี้จะได้ผลก็ใช้ และจะแก้ไขวิธีนับใหม่ตามที่จะเป็นสัปปายะ คือ สะดวกแก่ตนก็ได้ เช่นนับหนึ่งไปถึงสิบทีเดียว แล้วก็กลับไปหนึ่งถึงสิบใหม่ หรือว่าจะไม่ชอบวิธีนับ จะใช้วิธีหายใจเข้าพุท หายใจออกโธก็ได้ การนับก็ดี หรือการใช้บทใดบทหนึ่ง เช่นพุทโธมาช่วยด้วยก็ดี ก็สำหรับเป็นการฝึกหัดตอนต้น เหมือนอย่างเป็นการหัดเขียนหนังสือต้องตีเส้นบรรทัด เมื่อปฏิบัติจนจิตใจตั้งมั่นพอสมควรแล้ว ท่านก็ให้เลิกนับ ใช้แต่สติกำหนดอยู่เท่านั้น นี้เป็นวิธีปฏิบัติ สุดแต่ท่านผู้ปฏิบัติจะพอใจ วิธีที่กล่าวมานี้เป็นฝ่ายสมถะอย่างเดียว คือทำให้จิตสงบตั้งมั่น

ย้ำหลัก ๔ ข้อ

ขอย้ำหลักของการปฏิบัติที่กล่าวเมื่อคราวก่อนนี้ว่า ต้องยึดหลักคือต้องมี อาตาปะ ความเพียร หมายความว่า ให้ตั้งสัจจะว่าจะทำจริง กำหนดเวลาไว้ว่าจะทำเท่าไรก็ต้องทำ ถึงจะอึดอัดรำคาญก็ต้องพยายามรักษาสัจจะไว้ให้มั่นคง ไม่ทิ้งสัจจะ ให้มีสัมปชานะความรู้ตัว คือให้มีความรู้อยู่เสมอ อย่าให้เผลอตัวไปได้ ให้มีสติคือกำหนดสติไว้ที่อารมณ์ของสมาธิที่กำลังทำอยู่ เช่นเมื่อจะกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ต้องกำหนดอยู่ อย่าปล่อยให้ใจล่องลอยไป จะกลายเป็นใจลอย ซึ่งเป็นโทษ แต่หากว่าคุมใจให้หยุดอยู่ที่อารมณ์ได้แล้วไม่มีโทษ และให้คอยกำจัดความยินดียินร้ายในอารมณ์เมื่อประสพความรู้สึกอะไร ให้เกิดความยินดีขึ้นก็ดี ให้เกิดความยินร้ายตกใจไม่ชอบก็ดี ก็ให้คิดว่านั่นไม่ใช่ของจริงทั้งนั้น อย่าไปยินดี อย่าไปยินร้าย ต้องทำใจให้สงบ และกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิเสมอ

ประโยชน์สมาธิ

การหัดใจให้สงบดังกล่าวนี้ ได้ประโยชน์มาก โดยมากมักไปเสียเวลาอยู่ที่ความไม่สงบ เช่นว่าจะมุ่งประโยชน์ใน

การศึกษา จะอ่านหนังสือ อ่านหนังสือหน้าหนึ่ง เสียเวลาไปเพราะความฟุ้งซ่านของจิตมาก แต่หากว่าหัดจิตให้ตั้งมั่นสงบอยู่ดังกล่าวนี้ จนเคยแล้ว เอาไปใช้ เช่นเอาไปอ่านหนังสือ ก็จะสงบอยู่ที่หนังสือที่อ่านนั้น จะอ่านได้รวดเร็ว เข้าใจดี จำได้ดี เพราะฉะนั้น การทำจิตให้ตั้งมั่นสงบ จึงเป็นประโยชน์ทั้งในด้านที่เป็นการพักใจให้มีความสุข ทั้งในด้านที่จะนำไปใช้ปฏิบัติงานอะไร ๆ ให้ได้ผลดี.

๑๑ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๔

ย้ำหลักปฏิบัติ

จะแสดงธรรมกถา เป็นเครื่องอบรม ก่อนแต่จะนั่งปฏิบัติทำความสงบทางจิตใจ แต่ในเบื้องต้นจะขอกล่าวซ้ำถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก การปฏิบัตินั้นเรียกว่า สมถกรรมฐาน ที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริงอย่างหนึ่ง ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่ง เพราะได้มาปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้งศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ในท่านซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่าถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีล

ด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีลห้า แม้ในปัจจุบัน คือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น เมื่อมีสรณะ มีศีลดังนี้แล้วจึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือให้จิตใจสงบตั้งมั่นและให้เกิดวิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริงดังกล่าวนั้น

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตร ก็คืออานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก คือ ให้มีสติหายใจเข้า ให้มีสติหายใจออก หายใจเข้าออกยาวหรือสั้น ก็ให้รู้ กำหนดให้รู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก กำหนดทำความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออกนี้ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตรแลพระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้ เป็นต้นว่า ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือ ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดียวนั้น คราวนี้ถ้ากำหนดไปเฉย ๆ อย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่น ก็ให้ใช้วิธีนับ เช่นว่าหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไป จนถึงห้าแล้วกลับมาใหม่จนถึงหกเป็นต้นไป

จนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรที่จะเกิดความสดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับ จะใช้หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็ได้ และก็ยังมีอาจารย์อื่นแนะนำกันด้วยวิธีต่าง ๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้นเมื่อสามารถทำจิตให้รวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้

ลักษณะจิต

ต่อจากนี้ จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย จิตนี้มีปกติดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติให้กำหนดอยู่ในที่เดียว ก็คอยแต่จะดิ้นรนจะกวัดแกว่งไปเสมอ ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือเรื่องตามที่ใคร่ ตามที่ปรารถนา หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มีปลิโพธ คือความกังวล ถ้ายิ่งมีอารมณ์ภายนอกมาก มีปลิโพธ คือความกังวลมาก จิตก็ยิ่งดิ้นรนกวัดแกว่งไปมาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึงที่ดำริถึงหรือพัวพันอยู่ในใจ และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจ ก็เป็น

ปลิโพธ คือเครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ ถ้ามีมากและไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำใจให้สงบไม่ได้ แต่ว่าถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำใจให้สงบได้ และทุก ๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง

วิธีสอบจิต

ในเบื้องต้น ก็จำเป็นที่จะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเผลอตัว จิตแวบออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที เมื่อจิตแวบออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวนดูว่าแวบออกไปเพราะอะไรก็อาจจะจับเหตุได้ เช่นบางทีได้ยินเสียงรถวิ่ง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แวบออกไปที่นั่นก่อน แวบออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีตั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมีสติชักเข้ามา และเมื่อชักเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้ แต่ครั้นมีเสียงกระทบ บางทีก็แวบออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ หลายเรื่อง บางทีก็รู้สึกว่าเดียวเดียว แต่ว่าเรื่องมากมาย เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่จุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอดั่งนี้ จิตก็จะเชื่องเข้า และ

ถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่แวบไปในเรื่องนั้น แต่มักแวบไปในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ จนจิตเชื่องช้า และสงบอยู่ได้ ก็จะเกิดฉันทะ คือความพอใจ เกิดปีติ คือ ความซาบซ่านอิ่มใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง เมื่อได้ ฉันทะ ได้ปีติ ได้ปราโมทย์ขึ้น ก็เชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะยิ่งทำให้เกิดความพอใจในสมาธิ คือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า.

ข้อว่าด้วยอิริยาบถ

ได้อธิบาย อานาปานบัพพะ ข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแล้ว ต่อจากนั้น อิริยาบถบัพพะ ข้อที่ว่าด้วย อิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะ ความรู้ตัว เมื่อเดิน ก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนั่งก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และ เมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างใด ก็ให้รู้ อย่างนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อ พิจารณาดูแล้ว ก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือ จะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนา

คือความตั้งใจก่อน เช่นว่า ตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัว เพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะความรู้ตัว ควบคุมอยู่ในอิริยาบถ ที่กำลังดำเนินอยู่นั้น.

ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกบัพพะหนึ่ง คือ สัมปชัญญบัพพะ ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวเหมือนกัน คือจำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ คือเมื่อจะก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้าอย่างไร ก็ให้รู้ จะนุ่งห่มอย่างไร ก็ให้รู้ จะบริโภค จะดื่มอย่างไร ก็ให้รู้ จะทำการถ่ายอย่างไร ก็ให้รู้ ตลอดจนถึง จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน จะพูด จะนิ่ง จะหลับ จะตื่น ก็ให้รู้ มีความรู้อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่ดั่งนี้ ก็ทำให้ไม่เผลอตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ.

ข้อว่าด้วยปฏิกูล

อนึ่ง ปฏิกูลบัพพะ ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกูล คือให้พิจารณาร่างกายเบื้องบนตั้งแต่เท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลาย

ผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่ เป็นที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล ที่น่าเกลียดต่าง ๆ ได้แก่อาการที่มีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา ผม โลมา ขน ขนา เล็บ ทนฺตา ฟัน ตโจ หนัง มํสํ เนื้อ, นหารู เอ็น อฏฺฐิ กระดูก อฏฺฐิมิญฺชํ เยื่อในกระดูก วกฺกํ ไต หทยํ หัวใจ ยกนํ ตับ กิโลมกํ พังผืด ปิหกํ ม้าม ปปฺผาสํ ปอด อนฺตํ ไส้ใหญ่ อนฺตคุณํ ไส้เล็ก อุทริยํ อาหารใหม่ กรีสํ อาหารเก่า ปิตฺตํ ดี เสมฺหํ เสลด ปุพฺโพ น้ำหนอง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันข้น อสฺสุ น้ำตา วสา มันเหลว เขโฬ น้ำลาย สิงฺฆานิกา น้ำมูก ลสิกา ไขข้อ มุตฺตํ มูตร นี้คืออาการ ๓๑ อนึ่ง ท่านแสดงอีกอาการหนึ่งคือ มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ หมายถึงมันสมองศีรษะ ก็เป็นอาการ ๓๒ อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้น ก็อาจพิจารณาได้โดยอนุโลม คือถึงท่านจะสอนพระ แต่ท่านก็แสดงความจริงของอาการต่าง ๆ ในร่างกายเป็นของที่จะต้องเน่าเปื่อย ดังที่ปรากฏในเมื่อเป็นศพ แต่เมื่อเวลายังเป็นอาศัยการทนุบำรุงรักษาก็ยังพอเป็นที่อาศัย ยังเป็นไปได้ ความปฏิกูลไม่ใคร่จะปรากฏ แต่ก็ย่อมจะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอในเมื่อพิจารณา ทั้งนี้ ก็เพื่อที่จะทำให้จิตใจ

ให้สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่างกาย เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกในด้านนี้ก็พึงใช้บั้พพะข้อนี้เป็นเครื่องพิจารณา โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจากความรักใคร่พอใจในร่างกาย ทั้งของตนและของผู้อื่น จึงเป็นอุบายอันหนึ่ง ที่จะเป็นอุปการะให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมถะ.

๑๒ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๕

สมถะ ๒ วิธี

ได้แสดงวิธีปฏิบัติฝ่ายสมถะ คือทำให้จิตใจให้สงบตั้งมั่นมาแล้ว ๒ ประการ คืออานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง กายคตาสติ สติที่ไปในกายอย่างหนึ่ง การทำสมาธิด้วยวิธีทั้ง ๒ ดังกล่าวมานั้น อานาปานสติมุ่งรวมจิตไว้เป็นหนึ่งให้รู้หายใจเข้าหายใจออก, ส่วนกายคตาสติ สติที่ไปในกาย มุ่งพิจารณาไปตามอาการของกาย มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เพื่อให้ความปฏิกูลปรากฏตามเป็นจริง

ธาตุกรรมฐาน

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า ธาตุกรรมฐาน คือการกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุ, คำว่าธาตุในที่นี้ คือส่วนหนึ่งซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ไม่ใช่หมาย

ความว่าเป็นธาตุ คือเป็นต้นเดิม, กล่าวคือในกายนี้ ส่วนที่แข้นแข็งก็สมมติเรียกว่าปฐวีธาตุ ธาตุดิน, ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่า เตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า วาโยธาตุ ธาตุลม. การพิจารณากายโดยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้แสดงไว้ในวันก่อน เป็นการจำแนกออกไปตามอวัยวะภายนอก อวัยวะภายใน ส่วนในการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ก็สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามา กล่าวคือ

ธาตุดิน

เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ตโจ หนัง, มํสํ เนื้อ, นหารู เอ็น, อฏฺฐี กระดูก, อฏฺฐิมิญฺชํ เยื่อในกระดูก, วกฺกํ ไต, หทยํ หัวใจ, ยกนํ ตับ กิโลมกํ พังผืด, ปิหกํ ม้าม, ปปฺผาสํ ปอด, อนฺตํ ไส้ใหญ่, อนฺตคุณํ ไส้เล็ก, อุทริยํ อาหารใหม่, กรีสํ อาหารเก่า, และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข้นแข็งในร่างกายนี้ ก็สมมติเรียกว่า เป็นปฐวีธาตุ คือธาตุดิน.

ธาตุน้ำ

ปิตฺตํ น้ำดี, เสมฺหํ เสลด, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตํ น้ำเลือด, เสโท เหงื่อ, เมโท มันข้น อสฺสุ น้ำตา, วสา มันเหลว, เขโฬ น้ำลาย, สิงฆานิกา น้ำมูก, ลสิกา ไขข้อ, มุตฺตํ มูตร, และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่เป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่าเป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ

ธาตุไฟ

เยน สนฺตปฺปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น เยน ชริยติ ไฟที่ทำให้ร่างกายชำรุดทรุดโทรม, เยน ปริฑยฺหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน, เยน อสิตปีตขายิตสายิตํ สมฺมาปริณามํ คจฺฉติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม ย่อย, และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่า เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ.

ธาตุลม

อุทฺธงฺคมา วาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน, อโธคมา วาตา ลมพัดลงเบื้องต่ำ, กุจฺฉิสยา วาตา ลมในท้อง โกฏฺฐสยา วาตา ลมในไส้, อสฺสาโส ลมหายใจเข้า, ปสฺสาโส ลม

หายใจออก, และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่มีลักษณะพัดไหวได้ ก็สมมติเรียกว่าเป็นวาโยธาตุ ธาตุลม.

ธาตุอากาศ

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คืออากาสธาตุ ธาตุคือ ช่องว่างในร่างกายอันนี้ ได้แก่ กณฺณจฺฉิทฺทํ ช่องหู นาสจฺฉิทฺทํ ช่องจมูก, มุขทฺวารํ ช่องปาก เยน จ อสิตปีต ขายิตสายิตํ อชฺโฌหรติ ช่องที่อาหารล่วงล้ำลำคอลงไป, ยตฺถ จ ... สนฺติฏฺฐติ และช่องที่อาหารเก็บอยู่, เยน จ ... อโธภาคา นิกฺขมติ และช่องที่อาหารออกไปภายนอก, หรือช่องว่างเหล่าอื่นในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็นอากาสธาตุ ธาตุอากาศ คือช่องว่าง.

แยกธาตุตัวตน

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือ แยกออกไปว่า ส่วนที่แข้นแข็ง ก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบ ก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่าง ก็เป็นอากาสธาตุ,

เมื่อเป็นเช่นนี้ ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นี้ ก็กลายเป็นธาตุ. และถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง คือเมื่อพิจารณาดูส่วนที่แข้นแข็งอันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดินออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุน้ำเป็นต้น, เมื่อแยกเอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟเป็นต้น, เมื่อแยกเอาธาตุไฟออกเสีย ก็จะเหลือแต่ธาตุลมเป็นต้น, เมื่อแยกเอาธาตุลมออกไปเสียอีก ก็จะเหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด.

วิธีแยกธาตุ

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้ดังกล่าวมานี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิทยาในบัดนี้ได้กล่าวไว้อย่างละเอียด จนถึงเป็นอณูหรือเป็นปรมาณูก็ได้, เมื่อพิจารณาดูดังนี้และแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่าง ๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรานี้ก็จะกลายเป็นอากาสธาตุ คือเป็นช่องว่างไปทั้งหมด ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา. การพิจารณาธาตุกรรมฐาน แยกร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้

จึงเป็นอุบายที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา, และแม้ในภายนอก คือบุคคลอื่น สิ่งอื่น ก็คงมีลักษณะเช่นเดียวกัน, เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่นสิ่งอื่น ทำให้เกิดความปล่อยวางว่าเป็นตัวเป็นตน ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น นี้ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมถะ แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกายดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบัดนี้ก็ดี เป็นฝ่ายสมถะ คือทำให้ใจสงบตั้งมั่นด้วย เจือวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย, แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แกล้งจะให้เห็นเพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็น โดยความเป็นธาตุ ปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้วก็จะเห็นสักว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ ที่เคยเป็นทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตน ตลอดจนถึงในภายนอกพลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ.

นิ่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกาย และโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา, ส่วนอานาปาน

สตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา. การจะใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้นในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด, ฉะนั้นในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยว คิดไปทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เที่ยวให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่าเบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ, ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ

กายเป็นตำรากรรมฐาน

การศึกษาในสมถะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้, การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่นสงบและให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงปล่อยวาง.

๑๙ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๖

กำหนดแต่อาการเดียว

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมถะ ได้แสดงแล้ว คือ อานาปานสติ กายคตาสติ และธาตุกรรมฐาน เพื่อได้เลือกปฏิบัติตามแต่ความประสงค์, เมื่อมุ่งที่จะตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เที่ยวไป ก็ใช้อานาปานสติ, จิตปรารถนาจะเที่ยวก็ให้เที่ยวไปในกาย และไปในธาตุ คือให้ใช้กายคตาสติและธาตุกรรมฐาน. แต่ในการที่จะให้จิตเที่ยวไปนั้น จะประสงค์เพ่งช้า ๆ และให้หยุดตั้งสติอยู่ที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ได้. เช่นทำสมาธิให้เที่ยวไปในกาย พิจารณา เกสา ผม, โลมา ขน, ขนา เล็บ, ทันตา ฟัน, ตโจ หนัง, มังสัง เนื้อ, นหารู เอ็น, อัฏฐิ กระดูก, จะหยุดตั้งสติกำหนดดูกระดูกให้เห็นเป็นโครงร่างกระดูกที่ตนเอง เพียงอาการเดียวดังนี้ก็ได้ เป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่นเดียวกัน

ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ

แต่ตามที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายที่เป็นศพ ปราศจากชีวิตแล้วก็ได้ เป็นการเทียบเคียงกัน คือ พิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ตั้งแต่เป็นศพซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีน้ำเหลืองไหลจนถึงเป็นกระดูกผุป่น เพื่อทำจิตให้เกิดความหน่ายและความสงบ, และเมื่อได้พิจารณาเทียบเคียงจนคุ้น ก็จะทำให้เกิดความไม่กลัวในศพ นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งก็ต้องใช้การพิจารณา.

สมาธิ ๒ อย่าง

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็นอุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ อย่างหนึ่ง อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่อีกอย่างหนึ่ง, สมาธิที่ใช้การพิจารณาให้จิตเที่ยวไป ก็ได้ผลเพียงเฉียด ๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง, แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียว เป็นอัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่วแน่ได้, เช่นกำหนดลมหายใจเข้า ออก, แม้ตั้งสติเป็นไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่ได้เหมือนกัน.

อุปกรณ์ปฏิบัติ

อุปกรณ์ในการปฏิบัตินั้น ต้องมีวิตก คือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ, วิจารคือตั้งจิตไว้ให้แน่วแน่แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น ให้คลุกเคล้าไปกับอารมณ์ของสมาธินั้น, เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยตั้งจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นที่ ๆ ลมผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตก คือยกจิตไปให้จับอยู่ที่จุดนั้นและต้องใช้วิจาร คือ ประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่อยู่ที่จุดอันนั้นเพียงจุดเดียว, ในเวลาปฏิบัตินั้น เมื่อใช้วิตก คือยกจิตให้จับอยู่ที่จุดนั้น ถ้าเผลอสติเมื่อใดจิตก็แว่บออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือจับจิตมายกตั้งไว้ที่จุดนั้นใหม่ และคอยประคองให้จิตแน่วแน่คลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น, ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือนอย่างเสียงตีระฆังทีแรกเสียงระฆังก็ดังขึ้น, วิจารก็คือเสียงครางของระฆังนั้น, ในการปฏิบัติต้องใช้วิตกวิจารดังกล่าวนี้อยู่เสมอ. เพราะจิตนั้น คอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของสมาธิ เที่ยวไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใช้วิจารคือประคองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น, เมื่อใช้วิตกวิจารอยู่เสมอจนจิต

เชื่องเข้าและอยู่ตัวมาก ก็จะเริ่มได้ผลของสมาธิ คือ ได้ปีติ ความอิ่มใจให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัว หรือมีความรู้สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะได้ความสุขคือสบายกายและสบายใจ, เมื่อมีความสบายกายและสบายใจ จิตก็จะเป็นเอกัคคตา คือมีอารมณ์เป็นอันเดียวไม่วอกแวก.

ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปีติ ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมจะรู้สึกอึดอัดรำคาญ เพราะยังไม่ได้ผล, และเมื่อใช้วิตกวิจารอยู่เสมอดังที่กล่าวมา ปีติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง, และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือเป็นตัวสมาธิก็จะเกิดขึ้น เป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น แม้เพียงเท่านี้ก็ทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติ และทำให้การปฏิบัติงอกงามยิ่งขึ้น.

ข้อที่พึงกำหนดในการปฏิบัติที่ได้กล่าวในวันนี้ คือวิตก ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ, วิจาร ความประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ, ปีติ ความอิ่มใจ, สุข ความสบายกาย สบายใจ, และเอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวซึ่งเป็นตัวสมาธิ

๒๐ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๗

สรุปหมวดกาย

จะได้อธิบายบรรพะสุดท้ายในหมวดพิจารณากายในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งจะได้จบลงในวันนี้ ฉะนั้นจึงจะกล่าวสรุปข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นการทบทวนโดยสังเขป พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐาน แม้จะมุ่งสอนพระ แต่คฤหัสถ์ผู้มุ่งทำใจให้สงบตั้งมั่น ก็อาจปฏิบัติให้ได้รับผลคือความสุขได้ ฉะนั้นก็เป็นข้อที่ควรจะทราบ.

ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดดูเข้ามาที่กายของตนนี้ ไม่ดูออกไปข้างนอก, แต่ว่ากายของตนเองนั้น ก็ประกอบด้วยส่วนทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้น ในการที่จะดู ก็ต้องดูกำหนดลงไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง จะดูส่วนไหนก็กำหนดดูที่ส่วนนั้น และเมื่อจะเปลี่ยน ก็เลื่อนไปดูเป็นส่วน ๆ.

เมื่อย้อนกลับเข้ามาตั้งสติดูที่กายตนเอง ก็จะพบว่าทุกๆคน หายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ ฉะนั้นในเบื้องต้น ท่านจึงสอนให้ตั้งสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ และให้รู้กองลมทั้งหมด ดังเมื่อหายใจเข้า ก็สังเกตจุดที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หทัย และ นาภี, หายใจออกก็จาก นาภีหทัย แล้วที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน, แต่ว่าการที่จะส่งจิตให้เข้าไปพร้อมกับลมหายใจ และให้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ จิตก็จะดำเนินเข้าออกไปมาอยู่ ไม่รวมเป็นจุดเดียว ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือที่จุดริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูก สุดแต่ว่าเมื่อลมหายใจเข้าหายใจออก ลมจะกระทบที่จุดใด ให้มีความรู้อยู่ที่จุดนั้น และก็เป็นอันรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย, เหมือนอย่างเลื่อยไม้ ผู้ที่เลื่อยไม้ก็จะจับตาดูอยู่ที่ตรงไม้ที่กำลังเลื่อย แต่ว่าไม่ได้ดูที่ตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อนไปเลื่อนมา มองดูอยู่ที่ตรงจุดที่เลื่อยกับไม้กระทบกันนั้นเพียงจุดเดียว, เมื่อตั้งจิตให้อยู่จุดเดียวดังนี้ จิตก็จะสงบละเอียด กายก็จะสงบละเอียด ลมหายใจก็จะสงบละเอียดเข้า จนบางทีรู้สึกว่าจะไม่หายใจ แต่ก็ต้อง

มีลมหายใจอยู่นั่นเอง, เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ปล่อย ต้องกำหนดจิตอยู่ แม้จะไม่รู้สึกว่าหายใจ ก็ต้องกำหนดอยู่ที่นิมิตคือที่จุดกำหนดแห่งลมหายใจ ไม่ปล่อยสติออกไป.

คราวนี้ เมื่อจะกำหนดกายส่วนอื่นต่อไปอีก ก็ทำได้สองอย่าง อย่างหนึ่งทิ้งลมหายใจ ไปกำหนดกายส่วนอื่นต่อไป, อีกอย่างหนึ่งไม่ทิ้งลมหายใจ คงกำหนดลมหายใจอยู่เป็นหลัก และก็กำหนดกายส่วนอื่นควบคู่ไปด้วย, แต่การกำหนดควบคู่ไปนี้ ใช้ได้ในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง และในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งนี้ การใช้คิดควบคู่ไปก็เป็นประโยชน์สำหรับจะได้เป็นเครื่องช่วยไม่ให้จิตออกไปข้างนอก, เมื่อจะออกไปก็ออกไปอยู่ภายในกายอันนี้.

ส่วนอื่นที่ควรจะกำหนดให้รู้นั้น ก็คือให้รู้อิริยาบถ สำรวจดูกายของตนว่า บัดนี้ อยู่ในอิริยาบถอันใด เช่นนั่งอยู่ ก็ให้รู้ แม้อิริยาบถน้อย เช่นวางเท้าวางมืออย่างไร ก็ให้รู้ มีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถ.

เมื่อรู้อิริยาบถดังนี้แล้ว ก็ตรวจดูร่างกายให้ละเอียดขึ้นไปอีก คือดูว่าร่างกายอันนี้ ประกอบด้วยอวัยวะอาการต่างๆ ที่ปรากฏแก่ตา ก็คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และที่ไม่

ปรากฏแก่ตาก็คือ เนื้อ เอ็น กระดูก และอวัยวะภายใน ต่าง ๆ, การเที่ยวตรวจดูนี้ ในเบื้องต้นจะตรวจดูให้ทั่วไปก่อน หรือจะจับขึ้นมาดูให้ชัดทีละอย่าง ก็สุดแต่ความพอใจ,

เมื่อตรวจดูปรากฏอาการต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้ ก็พิจารณาสรุปลงไปอีกชั้นหนึ่ง ว่าร่างกายนี้ ส่วนอันใดที่แข้นแข็งก็เรียกว่าเป็นปฐวีธาตุ ๆ ดิน ก็พิจารณายกเอาธาตุดินไว้ส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ ๆ น้ำ ก็พิจารณายกเอาธาตุน้ำไว้เสียส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ๆ ไฟ ก็พิจารณายกเอาเตโชธาตุไว้เสียส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ๆ ลม ก็พิจารณายกเอาธาตุลมไว้เสียส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่เป็นอากาศคือช่องว่างก็เป็นอากาสธาตุ.

ธาตุ ๆ เหล่านี้ กำหนดพิจารณาดู ก็จะรู้และแยกออกได้ แต่ว่าตามความเป็นจริงนั้น ถ้าธาตุทั้งหลายแยกกัน ไม่รวมกัน ความเป็นกายที่แปลว่าประชุมก็ไม่มี ชีวิตก็ไม่มี, แต่เพราะธาตุทั้งหลายยังรวมกันอยู่ ความเป็นกายที่แปลว่าประชุมอันประกอบด้วยชีวิตก็มีอยู่, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ยังหายใจอยู่ยังผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ อวัยวะอาการต่าง ๆ ทั้งภายนอก

ภายในก็ยังทำหน้าที่ของตนอยู่ เป็นกายที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์ เช่นกายที่เป็นอยู่นี้.

ครั้นพิจารณาดูกายที่ยังมีชีวิตอยู่สมบูรณ์นี้แล้ว ก็พิจารณาสืบไปอีกว่า กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายไม่รวมกัน วาโยธาตุ คือธาตุลมดับ สิ้นลมอัสสาสะ หายใจเข้า ปัสสาสะ หายใจออก, เมื่อธาตุลมดับ ธาตุไฟก็ดับ กายที่เคยอบอุ่นก็เป็นกายที่เย็น, ต่อจากนั้นอาโปธาตุ ๆ น้ำ ปฐวีธาตุ ๆ ดินก็สลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็สลายไปหมด กลายเป็นอากาสธาตุคือช่องว่าง เป็นอันว่าไม่มี, เดิมก่อนที่ทุก ๆ คนเกิดมา กายอันนี้ก็ไม่มี ในที่สุดกายอันนี้ก็จะกลับไม่มีเหมือนอย่างเดิม.

ป่าช้า ๙

พิจารณากายที่ดับธาตุลมธาตุไฟเป็นต้นไปโดยลำดับดังนี้อีกชั้นหนึ่ง และก็จะรู้สึกว่า กายที่ดับแล้วเช่นนี้เรียกว่าเป็นศพ ศพนั้นก็ไม่ใช่กายที่ไหน ก็กายอันนี้เอง, เมื่อธาตุทั้งหลายยังประชุมกันอยู่ก็เป็นกายที่มีชีวิต เมื่อธาตุทั้งหลายดับแตกสลายออกไปก็กลายเป็นศพ. พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายอันนี้ แต่ในการพิจารณานั้น เมื่อเป็นกายที่มี

ชีวิต จะพิจารณาให้เห็นเป็นศพนั้นเป็นการยาก, จึงสอนให้พิจารณาศพจริง ๆ และเทียบเคียงเข้ามา เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องเคยพบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะคือจะต้องเคยพบศพ, แต่ว่าศพในบัดนี้ ได้มีการจัดการตบแต่ง ความจริงของศพไม่ปรากฏ, ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยพิจารณาไปตามเค้า คือ

๑. นึกศพดูที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวัน สองวัน สามวัน เป็นศพขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล.

๒. ต่อไปก็คิดถึงศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เช่นศพที่ทิ้งไว้ ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตระกรุม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกและสัตว์ต่าง ๆ กัดกิน.

๓. เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็นึกถึงศพ ที่มีเนื้อหลุดเพราะถูกสัตว์กัดกินดังกล่าวมานั้น แต่ก็ยังไม่หมด ยังเปื้อนเปรอะอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็นรึงรัด.

๔ สืบไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเปื้อนเลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเส้นเอ็นรึงรัด

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มีโครงร่างกระดูก ยังคุมกันอยู่เพราะยังมีเส้นเอ็นรึงรัด.

๖. จากนั้น ก็นึกถึงศพที่เส้นเอ็นรึงรัดนั้นหมดแล้วไป โครงกระดูกที่รวมกันอยู่ก็กระจัดกระจายไปคนละทาง, กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง, มือไปทางหนึ่ง, กระดูกขา กระดูกตะโพก กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกมือ กระดูกหัวไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน จนถึงกระโหลกศีร์ษะก็หลุดไปคนละทาง ก็กลายเป็นอัฐิ คือกระดูก

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดูกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีขาว

๘. ครั้นล่วงปีไปแล้วก็เป็นกระดูกเก่า รวมเป็นกองๆอยู่

๙. ต่อจากนั้นก็กลายเป็นกระดูกผุ ป่นละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็ปลิวกระจัดกระจายไป จนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดูก.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ดูไปทีละส่วนดูกายที่มีชีวิต และก็ดูคาดไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็จะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการดูนี้ก็อาจจะมีความกลัว, ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว้าเหว่ และก็นึกว่า จะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย, แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร สิ่งที่ดูนั้น ความจริงไม่ใช่เป็นภัยเป็นอันตราย เมื่อมีความรู้ดังนี้ก็จะเลิกกลัว ไม่กลัว, และเมื่อดูจนเกิดความ

ไม่กลัวดังกล่าวนี้ ก็จะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง, จะไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผี คือไม่กลัวผี.

ตรวจดูบ้าน

การพิจารณาดูกายดังที่กล่าวมานี้ จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้าย ๆ กับว่า ย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวดูเสียให้จนทั่วว่า มีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง, คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้องหยุดนั่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา, ถ้าเดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก, ฉะนั้น ตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้นั่งพักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ, พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่างดังที่กล่าวมานี้ คือตรัสชี้ให้เข้ามาดูการอันนี้แหละ ดูให้ทั่ว, แล้วคราวนี้ ใครจะต้องการพักนั่งนอนที่ไหน ก็นั่งพักนอนพักเอาได้ตามชอบใจ, จะนั่งพักนอนพักอยู่ที่ลมหายใจ ด้วยตั้งสติ กำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้. หรือจะนั่งพักนอนพักอยู่ที่อาการ ๓๒ เช่นว่าจะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูก ให้โครงกระดูกปรากฏก็ได้

หรือว่าจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้, แปลว่า จะอยู่กับส่วนเป็น หรือว่าจะอยู่กับส่วนตาย จะอยู่ในจุดไหน สุดแต่จะพอใจ, จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนด ให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในจุดนี้เพียงจุดเดียว, ถ้าจิตจะต้องการ เที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในส่วนอื่น แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้, จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกันก็ได้ แต่ก็ยังไม่ เป็นสมาธิ, เมื่อจะเป็นสมาธินั้น ก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว.

๒๖ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๘

กายภายใน ภายนอก เกิด ดับ

ในบัดนี้ ขอให้ตั้งสติประมวลเข้ามาอยู่ที่กายของทุก ๆ คน, ใจอาจวิ่งออกไปตามกังวล เพราะทุก ๆ คนย่อมมีกังวลในการงานบ้าง ในญาติบ้าง ในที่อยู่อาศัยบ้าง ในสิ่งอื่น ๆ อีกบ้าง, ฉะนั้นก็ให้มีสติระลึก สัมปชัญญะ รู้ตัว ตั้งใจว่าจะพักกังวลต่าง ๆ ไว้ นำใจเข้ามารวมอยู่ที่กายอันนี้ก่อน, และเมื่อพอใจในอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งจิตให้ตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตคือที่กำหนดใจ เมื่อกำหนดที่ริมฝีปากข้างบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็ให้ตั้งจิตกำหนดไว้ที่จุดนั้น, หรือว่าจะตั้งไว้ที่กายส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ได้อธิบายแล้ว.

จะยกเอาจุดที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกผ่านเป็นจุดสำหรับตั้งจิต เพื่อเป็นตัวอย่างในการอธิบาย การตั้งจิตกำหนดที่จุดดังกล่าวนี้ให้มีสติระลึก มีสัมปชัญญะรู้ทั่วอยู่ที่จุดนั้น หาย

ใจเข้าถึงจุดนั้นก็ให้รู้ หายใจออกถึงจุดนั้นก็ให้รู้, แต่ว่าการดูลมหายใจให้รู้นี้ ตามสติปัฏฐานมุ่งดูให้รู้ภายใน ให้รู้ภายนอก ให้รู้เกิด ให้รู้ดับ.

ดูภายนอกนั้น โดยวิธีคิดพิจารณาอย่างหนึ่ง คือให้รู้ลมโดยสมมติบัญญัติ, ลมหายใจที่กระทบริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูกนั้น เมื่อกล่าวโดยสมมติบัญญัติ ก็ว่าลมหายใจ ดังที่ทุก ๆ คน เมื่อกำหนดก็รู้สึกอยู่ นี้เรียกว่าดูภายนอก.

ดูภายในนั้น ลมหายใจนี้เอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ คืออย่างละเอียดก็เป็นธาตุ ๔ ประกอบกัน ดังเมื่อใช้มือมารอไว้ที่ใกล้จมูกและหายใจออกให้ลมมากระทบ ก็จะรู้สึกมีส่วนแข้นแข็งที่มากระทบนั้น มีส่วนพัดไหว มีส่วนเอิบอาบชุ่มชื้น มีส่วนอบอุ่น ส่วนที่แข้นแข็งที่ทำให้รู้สึกการกระทบ ก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่รู้สึกชุ่มชื้นก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ เป็นอันว่า ลมหายใจนั้นเอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ก็เป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่า ดูภายใน.

ดูทั้งภายนอก คือโดยสมมติบัญญัติว่าเป็นลมหายใจ, ดูทั้งภายใน คือดูโดยปรมัตถ์ว่าเป็นธาตุ ๔

อีกชั้นหนึ่ง เมื่อดูอยู่ที่ตัวลม ก็เป็นภายนอก แต่เมื่อดูที่จิต คือกำหนดให้ติดเป็นนิมิต คือเป็นเครื่องกำหนดติดอยู่ที่จิต นั่นก็เป็นภายใน, เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั่นเป็นภายนอก ส่วนที่ติดอยู่ในฟิล์มหรือติดอยู่ที่เล็นซ์เป็นภายใน, ลมนี้ก็เหมือนกัน กำหนดดูที่ส่วนเป็นกาย นั่นก็เป็นภายนอก กำหนดดูที่จิตที่เป็นนิมิตปรากฏขึ้นที่จิต นั่นก็เป็นภายใน, กำหนดดูทั้งที่เป็นภายนอกทั้งที่เป็นภายใน,

เมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้ก็จะเห็นเกิดเห็นดับ เมื่อหายใจเข้าก็นับว่าเป็นเกิด หายใจออกก็นับว่าเป็นดับ, หายใจเข้านั้น โดยที่แท้ก็หายใจธาตุทั้ง ๔ เข้ามาด้วย หายใจออกนั้นก็นำเอาธาตุทั้ง ๔ ออกไปด้วย จึงเกิดดับอยู่ทุกขณะลมหายใจ.

แลบุคคลก็มีความยึดถืออะไร ๆ อยู่ในขณะที่ยังหายใจ เมื่อสิ้นลมหายใจแล้ว ก็สิ้นความรู้ที่จะให้ยึดถือ, ฉะนั้นจุดมุ่งของการดูกายในส่วนกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ก็ต้องการดูให้รู้ทั้งข้างในทั้งข้างนอก ให้รู้ทั้งเกิด ให้รู้ทั้งดับ แต่ก็ให้กำหนดว่ากายมีอยู่ โดยเฉพาะก็คือลมหายใจมีอยู่ แต่ว่ามีอยู่เพียงสำหรับจะได้ตั้งสติกำหนดสำหรับจะได้รู้ แต่ก็ให้

ปล่อยวางไม่ยึดถืออะไร ๆ ไว้, กำหนดว่ากายมี ว่าลมหายใจมี, และในขณะเดียวกันก็ปล่อยวางใจจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ทำใจให้ว่าง ทำใจให้โปร่ง ทำใจให้สบาย ตั้งสติให้แน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนดนี้.

เวทนา

ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ เช่น เมื่อยขบบ้าง ถูกยุงกัดบ้าง ใจกระสับกระส่ายบ้างคืออาจจะมีทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ, ก็ให้กำหนดรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ กายไม่สบาย ใจไม่สบาย ไม่สบายเพราะอะไร, ก็จะจับเหตุได้ว่ากายไม่สบายเพราะถูกยุงกัด เมื่อยขบ หรือเจ็บที่กายส่วนใดส่วนหนึ่ง. ก็ให้รู้ว่านี่ทุกข์เกิดจากอามิส คือสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ. คราวนี้ถ้าไม่สบายใจ เช่นอึดอัดใจตั้งมั่นไม่ลง ก็ให้พิจารณาว่าไม่สบายใจเนื่องมาจากอะไร, ก็จะพบเหตุว่า เพราะใจบางทีมีกังวลอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ รวมใจไม่ได้ บางทีเพราะยังไม่เคยทำความสงบ ใจจึงมักแล่นไปทางโน้นแล่นไปทางนี้ เพราะไม่เคยมาทำให้อยู่นิ่ง จึงไม่เป็นสุขที่จะอยู่นิ่ง, ก็ให้รู้ว่าทุกข์ใจนี่ก็เกิดจากอามิส คือสิ่งที่มา

ทำให้เป็นทุกข์ต่าง ๆ, คราวนี้ เมื่อกำหนดดูให้รู้ทุกข์ทั้งทุกข์กาย ทั้งทุกข์ใจ ในขณะปฏิบัติอยู่ และดูให้รู้ว่ามาจากเหตุอะไร ไม่ยอมแพ้ต่อความทุกข์นั้น คงตั้งใจที่จะปฏิบัติต่อไปตามกำหนด. ทุกข์ก็จะค่อย ๆ สงบไป ใจก็จะตั้งมั่นขึ้น เมื่อใจตั้งมั่นขึ้น ก็จะมีความสุขขึ้น.

เมื่อได้รับความสุขขึ้น ก็ให้กำหนดดูความสุข สุขกายก็ให้รู้ สุขใจก็ให้รู้, สุขกาย เช่นได้รับลมพัดมาต้องกายสบาย ไม่มีความเมื่อยขบ ก็ให้คิดต่อไปว่าที่เป็นสุขนี้เพราะอะไร, ถ้าความรู้สึกเป็นสุขกายนั้น มีเพราะดินฟ้าอากาศ หรือไม่รู้สึกเมื่อยขบ เพราะได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ก็ให้รู้ว่ายังเป็นอามิสสุข สุขที่มีอามิสคือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก, ถ้ามีความสุขใจ ก็ให้รู้ว่าสุขใจนั้นเกิดเพราะอะไร, บางทีเกิดเพราะใจแวบออกไปถึงเรื่องข้างนอกที่สุขใจ คิดเพลินไปกับเรื่องนั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นสุขที่มีอามิส คือมีสิ่งทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก, แต่ถ้าความสุขใจนั้นเกิดจากความสงบ คือเมื่อรวมจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่จนได้ปีติ ความอิ่มใจ สุข ความสบายกาย สบายใจ ที่เกิดจากความสงบสงัด, ถ้าได้ความสุขดั่งนี้ ก็ให้รู้ว่านี่เป็นความสุขที่เป็นนิรามิส คือเป็นสุขไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก, ความสบายกายที่เกิดขึ้นเพราะ

จิตสงบสงัดก็เหมือนกัน ก็ให้รู้ว่านี่เป็นความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด, และเมื่อได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ความสุขที่ปรากฏก็จะสงบลงไปโดยลำดับ จนรู้สึกเหมือนไม่ทุกข์ไม่สุขใจรวมแน่วแน่ ถ้าไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างนี้ จึงจะเป็นนิรามิส คือมิใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก, แต่ถ้าตรงกันข้าม ก็เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก.

เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิ คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอานาปานสตินั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนาของตนด้วย ในเบื้องต้นก็เป็นทุกข์ก่อน แล้วทุกข์ก็จะสงบเป็นสุข, และเมื่อละเอียดเข้า สุขก็จะสงบเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข. เมื่อถึงขั้นนี้ก็เป็นอันจิตใจได้ตั้งมั่นแน่วแน่ แต่ข้อสำคัญนั้นต้องให้คอยดู ไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่ให้เป็นสุขที่เกิดจากอามิสคือเครื่องล่อข้างนอก ต้องคอยดูให้รู้ไว้. เมื่อเป็นสุขที่เกิดจากความสงบสงัด ในขั้นต้นนี้ ก็ควรที่จะรักษาไว้ก่อน เพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมฉันทะในการปฏิบัติ แต่ก็มิให้ติดอยู่ในความสุขนั้น ให้มุ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียวเท่านั้น.

๒๗ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๙

ย้ำความ กาย เวทนา ต่อกัน

การปฏิบัติทางจิตใจ มุ่งให้ใจตั้งมั่นสงบเป็นสมถะ และมุ่งให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงเป็นวิปัสสนา ได้แสดงมาโดยลำดับตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นทางปฏิบัติอันเดียวอันจะให้บังเกิดผลดังกล่าวนั้น แม้ที่ทรงแสดงไว้ในทางอื่น ก็สรุปรวมลงในทางนี้, ฉะนั้น ก็ให้ระลึกถึงทางปฏิบัติที่ทรงสั่งสอนไว้ตั้งแต่ต้น และรวมใจเข้ามาระลึกดูกายดูเวทนาที่ตนเอง.

ดูกายนั้น ตรวจดูโดยทั่ว ๆ ไป คือตั้งสติกำหนดดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้, ให้รู้กายทั้งหมด คือทั้งที่เป็นส่วนนามกาย ได้แก่ความคิด ความกำหนดในบัดนี้ ทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย, และกำหนดทำใจให้สงบ ทำกายให้สงบ ลมหายใจก็จะสงบลงโดยลำดับ. และให้รู้อิริยาบถ

เช่นบัดนี้กำลังนั่งอยู่อย่างไรก็ให้รู้, และตรวจดูอาการที่เป็นอวัยะภายนอกภายใน, สรุปลงในธาตุดินน้ำไฟลมอากาศเป็นกายที่มีชีวิต, เมื่อธาตุเหล่านี้แตกสลายดับลม ดับไฟคือความอบอุ่นในร่างกายเป็นต้น ก็กลายเป็นกายที่สิ้นชีวิต กายอันนี้ก็ผุเปื่อยไปโดยลำดับ จนถึงเป็นกระดูกผุป่น สิ้นสมมติบัญญัติว่าเป็นกาย, แต่ว่าการตรวจกายดังกล่าวมานี้เป็นการเที่ยวดูให้ทั่วเท่านั้น การที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จะต้องกำหนดให้พักอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย เป็นต้นว่าเมื่อพอใจจะกำหนดในลมหายใจเข้าออก ก็ให้กำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น.

ในการปฏิบัตินี้ ในเบื้องต้นก็จะมีทุกข์กายทุกข์ใจ ทุกข์กายก็คือเมื่อยขบเป็นต้น ทุกข์ใจก็คือต้องมาบังคับรวมใจให้สงบ กายที่ไม่เคยต้องมานั่งเข้าที่ก็เป็นทุกข์ ใจที่ไม่เคยมาปฏิบัติให้สงบ ก็เป็นทุกข์, ก็ให้รู้ว่านี่แหละเป็นทุกขเวทนาที่มีเครื่องล่อข้างนอก คือกายเคยอยู่ตามสบาย ความที่เคยอยู่ตามสบายนั้นก็มาล่อให้กายเป็นทุกข์ ใจเคยคิดไปตามสบายเมื่อมาถูกรวมให้สงบก็เป็นทุกข์, แต่ว่าเมื่อมีความอดทน มีความเพียรไม่ท้อถอย ตั้งใจให้แน่วแน่ต่อไป ทุกข์นั้นก็จะสงบ

ไปโดยลำดับ, ก็จะเกิดความสุขขึ้น กายก็จะรู้สึกสบาย ใจก็จะรู้สึกสบายเป็นสุข

แต่ก็เผลอสติไม่ได้ ถ้าเผลอสติเมื่อใด ใจก็จะวิ่งออกไปคว้าเอาอารมณ์ข้างนอก บางทีก็ไปเพลินสุขอยู่กับอารมณ์ข้างนอก ก็ให้รู้ว่า สุขนั้นก็เป็นสุขที่มีเครื่องล่อ คือมีเครื่องล่อข้างนอกมาล่อใจออกไป และถ้ากายก็เป็นสุข เพราะเครื่องล่อข้างนอกดังนั้น ก็ให้รู้ว่านั่นก็เป็นสุขที่มีเครื่องล่อข้างนอก เครื่องล่อข้างนอกนี้สำคัญมากที่จะทำให้ใจหลบออกไป บางทีมีเสียงเดินเสียงพูดเสียงรถเสียงอะไรข้างนอก ใจก็หลบออกไปที่เสียงนั้นทันที และก็ไม่ไปแต่เท่านั้นต่อไปเรื่องอื่นอีกมากมาย นั่นเป็นเครื่องล่อข้างนอกทั้งนั้น ไม่ปล่อยให้ใจเพลินไปกับเครื่องล่อเหล่านั้น ถ้าจะมีความสุขเพราะใจเพลินไปกับเครื่องล่อข้างนอกนั้น ก็ให้รู้ว่าสุขนั้นหรือความเพลิดเพลินนั้นเป็นความเพลินที่เกิดจากเครื่องล่อ จึงรวมใจเข้ามาอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิให้เป็นอันเดียว

ในบางครั้ง ก็รู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข แต่ว่าความไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น บางทีใจก็ไปคว้าเอาเรื่องข้างนอก เที่ยวไม่อยู่กับเรื่องข้างนอกเฉื่อย ๆ ไป ไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างไร ก็ให้รู้ว่านั่นเกิดจากเครื่องล่อข้างนอกเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น ก็ให้คอยรู้และดึงใจกลับเข้ามาอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิ จนจิตสงบสงัดจากกามจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ได้ความสุขอันเกิดจากความสงบสงัด นั่นก็พึงรู้ว่าอันนี้แหละที่เป็นสุขอันไม่เกิดจากเครื่องล่อข้างนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด เมื่อได้ความสุขดั่งนี้ ก็จะได้รสของการปฏิบัติเป็นเบื้องต้น แต่ก็ไม่ควรติดอยู่กับความสุขอันนี้ เพลินไปอยู่กับความสุขอันนี้ ให้ตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินั้นสืบต่อไป

กำหนดจิต

คราวนี้ เมื่อคอยดูให้รู้เวทนาดั่งกล่าวมานี้ ก็ให้ดูเข้ามาถึงจิตใจเอง ดูเข้ามาถึงจิตใจนี้ ก็คือดูภาวะความเป็นของจิตใจ กำหนดว่าจิตใจเป็นอย่างไร เมื่อกำหนดดูอยู่ก็จะรู้สึกว่าเวทนานั้นแล่นเข้ามาถึงจิตใจด้วย ถ้าไม่กำหนดก็จะไม่รู้สึก คือเมื่อเกิดไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่สบายกายนั้นก็แล่นมาถึงใจ ไม่สบายใจก็เป็นเรื่องของใจโดยตรง ก็เกิดความไม่ชอบที่เรียกรวมว่าโทสะ แต่เรียกว่าโทสะออกจะเป็นคำรู้สึกว่าแรง ฉะนั้นก็ให้เข้าใจว่าคือความไม่ชอบ เป็นความหมายกว้าง ๆ เพราะว่าใคร ๆ ก็ไม่ชอบทุกข์ เมื่อเป็นทุกข์ขึ้นก็เกิดความไม่

ชอบ ความไม่ชอบนี้ก็เริ่มเป็นเรื่องของโทสะ ไม่ชอบมากขึ้น โทสะก็ปรากฏชัดขึ้น เพราะฉะนั้น ความไม่ชอบหรือเรียกรวมว่าโทสะนี้ จึงเนื่องมาจากทุกขเวทนา คือความรู้สึกเป็นทุกข์กาย เป็นทุกข์ใจ เมื่อกระทบอะไรเข้า ต้องเป็นทุกข์กายทุกข์ใจขึ้นก่อน จึงจะเป็นเรื่องของโทสะ ฉะนั้น ทุกขเวทนาจึงเป็นชะนวนให้เกิดโทสะ หรือความไม่ชอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้รู้ว่าจิตมีโทสะ คือจิตใจมีความไม่ชอบขึ้นแล้ว

ในทางตรงกันข้าม เมื่อประสพสุขเวทนาคือความสุขกายสุขใจ ก็เกิดความชอบขึ้น หรือเรียกว่าราคะ แต่เรียกว่าราคะ ออกจะรู้สึกว่าเป็นคำแรง เรียกว่าความชอบอาจจะกว้าง แต่ก็พึงเข้าใจว่าเป็นอันเริ่มเป็นราคะขึ้น ราคะนั้นมีความหมายตั้งแต่อย่างละเอียดคือความติดความยินดี อันเป็นเรื่องของความชอบ ฉะนั้นความชอบทุก ๆ อย่างหรือเรียกว่าราคะจึงเนื่องมาจากสุขเวทนาก่อน กระทบอะไรที่ทำให้เกิดสุขเวทนาคือความสบายกายสบายใจขึ้น ราคะคือความชอบหรือความติดความยินดีก็เกิดตามขึ้นมาทันที ฉะนั้นก็ให้รู้ว่าจิตได้เกิดความชอบ หรือเกิดราคะหรือมีราคะขึ้นแล้ว

แลสิ่งที่ไม่ใช่เป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข แต่เป็นกลาง ๆ ที่เรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา ได้แก่ประสพอะไรที่คุ้นอยู่ชินอยู่ ก็

เกิดเวทนาที่เป็นกลาง ๆ บางทีเมื่อประสพใหม่ ๆ เกิดสุข เหมือนอย่างเมื่อได้อะไรที่ชอบใจ ทีแรกก็เกิดสุข ครั้นเมื่อได้มาแล้วสุขตื่นเต้นทีแรกก็หายไป ก็รู้สึกเฉย ๆ เป็นอทุกขมสุขเวทนาอันนี้ก็แล่นไปถึงจิตอีก ก่อให้เกิดความติดอยู่ในสิ่งนั้น ความติดอยู่ในสิ่งนั้นเป็นความหลงอย่างหนึ่ง คือ ว่าหลงติด เหมือนอย่างตัวอย่างที่ยกมาแล้วนั้น ได้สิ่งที่ชอบใจมาก็เกิดสุขตื่นเต้นขึ้นก่อน ครั้นแล้วก็รู้สึกเฉยๆ แต่ว่าความรู้สึกเฉยๆ นั้นไม่ใช่ปล่อย ยังยึดอยู่ ดังที่เรียกว่ามัจฉริยะหวงแหน ไม่ใช่หมายความว่าสละได้ สละไม่ได้ ยังยึดอยู่ ยังติดอยู่ แต่ว่าก็ไม่รู้สึกตื่นเต้นอะไร แต่ก็ปล่อยไม่ได้ เหมือนกับสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่และเก็บไว้ อันนี้ก็เป็นลักษณะของความติดซึ่งเป็นความหลงอย่างหนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ให้รู้สึกว่าจิตใจมีโมหะ คือ คือความหลงติดอยู่ สุขทุกข์นั้นวูบวาบคราวหนึ่ง ๆ ทำให้เกิดชอบเกิดชังวูบวาบคราวหนึ่ง ๆ แต่ว่ากลาง ๆ ซึ่งมีเป็นพื้นอยู่นี้ ไม่พิจารณาก็ไม่รู้สึก ถ้าพิจารณาดูแล้ว จะรู้สึกว่ามีอยู่มาก และจิตใจก็หลงติดอยู่กับสิ่งที่เป็นกลาง ๆ นี้มาก ไม่วูบวาบเหมือนอย่างสุขทุกข์ที่ทำให้เกิดชอบไม่ชอบ ดูจิตใจให้รู้ตามเป็นจริงดังนี้

ในทางตรงกันข้าม เมื่อจิตใจว่าง คือปราศจากราคะ ความชอบ โทสะ ความชัง โมหะ ความหลงติด ก็ให้รู้ ในการปฏิบัติสมาธินั้น เมื่อตั้งหลักว่าจะทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก จิตที่ตั้งมั่นไม่ได้ ก็เพราะคอยวอกแวกไปอยู่กับชอบกับชังกับหลงข้างนอก เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยดูให้รู้จิตของตนด้วย เมื่อจิตวอกแวกไปด้วยชอบด้วยชังด้วยหลงดังนี้ ก็ให้รู้ และเมื่อคอยรู้อยู่ จิตก็จะสงบกลับเข้ามา

ในขณะที่ปฏิบัตินั้น ก็อาจจะเกิดความห่อเห่ หรือความฟุ้งซ่าน ถ้าจิตใจรู้สึกว่าห่อเห่หรือว่าห่อเหี่ยวก็ให้รู้ และก็คอยยกจิตขึ้น ให้เกิดความชื่นบาน หรือว่าให้คอยรู้ไว้ว่าที่ยังห่อเหี่ยวอยู่นั้น เพราะยังไม่ได้รับความสุขที่เกิดจากความสงบ ไม่ยอมสละ การปฏิบัติ ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ก็ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านไป คอยมีสตินำกลับเข้ามา

บางคราวจิตอาจจะกว้างขวางก็ให้รู้ บางคราวจิตอาจจะคับแคบก็ให้รู้ ถ้าจิตกว้างขวางคือรู้สึกเบิกบานออกไปมาก ถ้ากว้างขวางเบิกบานมากไป ก็ต้องคอยมีสติควบคุมให้พอสมควร ถ้าจิตคับแคบไป ก็จะทำให้เกิดทุกข์ ก็ต้องคอย

กำหนดอย่าให้เป็นดั่งนั้น บางทีสุขมากก็ทำให้เบิกบานกว้างขวางไป สุขน้อยไปก็ทำให้จิตคับแคบ ฉะนั้นก็ต้องอย่าให้มากให้น้อย ต้องให้พอดี

ในบางคราวจิตรู้สึกว่ายิ่ง เช่นต้องการจะทำต้องการจะปฏิบัติ ก็จะทำจะปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป บางทีก็รู้สึกว่าไม่ยิ่งหรือว่าหย่อน ก็ทำให้ละเลย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ต้องคอยผ่อนปรนให้พอดีเหมือนกัน อย่าให้รู้สึกว่ายิ่งและก็เร่งจนเกินไป หรือว่าอย่าให้หย่อนและละเลยจนเกินไป ต้องคอยประคองเข้ามาให้พอดี ๆ ไม่ให้ยิ่งนักไม่ให้หย่อนนัก เมื่อการปฏิบัติจะยิ่งขึ้นไป ก็ให้ดำเนินขึ้นไปเป็นลำดับ

ในบางคราวจิตก็ตั้งมั่น ในบางคราวก็ไม่ตั้งมั่น ก็ต้องรู้และก็ต้องคอยสอบสวน ถ้าตั้งมั่นก็ดีอยู่ แต่ถ้าไม่ตั้งมั่นคอยวอกแวกไป ก็ต้องคอยดูว่าเพราะอะไร ต้องมีขาดตกบกพร่องอะไรอยู่ จิตจึงตั้งมั่นไม่ได้ ก็ต้องสืบให้รู้เหตุ และพยายามนำจิตกลับเข้ามาให้ตั้งมั่นให้จงได้

และในบางคราวจิตพ้น บางคราวไม่พ้น ที่ว่าพ้นนั้นในชั้นสามัญ ก็คือปล่อยวางอะไร มาปฏิบัติให้เกิดความสงบได้ ในบางคราวไม่พ้น ก็คือปล่อยอะไรให้สงบไม่ได้ จิตคอย

จะกลับไปกังวลอยู่กับเรื่องข้างนอก เช่นการงานเป็นต้นอยู่ ถ้าหากว่าจะปล่อยให้จิตเป็นดั่งนี้ การนั่งปฏิบัติไม่เป็นผล เพราะฉะนั้น เมื่อมานั่งปฏิบัติก็ต้องพยายามทำจิตให้พ้น ให้จงได้ คือ ให้พ้นจากความกังวลเกี่ยวเกาะอยู่กับเรื่องข้างนอก และมาทำจิตให้สงบ เมื่อปล่อยวางเสียได้ดั่งนี้ ก็เรียกว่าทำจิตให้พ้นได้ เมื่อทำให้พ้นจากอารมณ์ข้างนอกเสียได้แล้ว การมานั่งปฏิบัติก็สะดวกเข้า ต้องคอยดูให้รู้จิตใจของตนประกอบอยู่ด้วยเสมอ

ฉะนั้นในการปฏิบัติ จึ่งต้องให้รู้ทางปฏิบัติดั่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้คือ รู้กาย รู้เวทนา รู้จิตประกอบกันไปด้วยตั้งไว้เป็นข้อปฏิบัติข้อหนึ่งให้เกิดความสงบตั้งมั่น เช่นจะยกอานาปานสติเป็นข้อตั้งก็ตั้งเอาไว้ การจะทำอานาปานสติให้ก้าวหน้าไปได้ ก็ต้องรู้ถึงเวทนา รู้ถึงจิตจึ่งต้องคอยกำหนดเวทนากำหนดจิตที่เข้ามาพัวพัน ทำจิตให้สงบตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่ตั้งอันนั้น

๓ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๐

หมวดธรรม ข้อว่าด้วยนิวรณ์

การปฏิบัติทางจิตใจนั้น มุ่งทำใจให้สงบตั้งมั่นเป็นสมถะ และมุ่งอบรมให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงเป็นวิปัสสนา อาศัยวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกไว้ ดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับแล้ว เบื้องต้นก็ต้องปฏิบัติให้เป็นสมถะคือให้ใจสงบตั้งมั่นก่อน เมื่อพอใจในอานาปานสติ ก็ให้ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกดังที่กล่าวแล้ว และให้คอยรู้เวทนา รู้จิตเพราะในขณะที่ปฏิบัตินั้น เมื่อจิตยังไม่รวมอายตนะต่าง ๆ ก็ยังรับอารมณ์ หูก็ยังได้ยินเสียง กายก็ยังรับสิ่งกระทบต่าง ๆ และใจก็ยังไม่รวมแน่วแน่ จึงมักจะมีอารมณ์มากระทบ เช่น มีเสียงมากระทบ มีสิ่งที่กายถูกต้องมากระทบอยู่เสมอ และก็จะรู้สึกเป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง หรือเป็นกลาง ๆ บ้าง ที่เรียกว่าเวทนา ๆ นั้นก็แล่นถึงจิตทันที ทุกข์ก็แล่นถึงจิตทำให้จิตไม่ชอบ สุขก็แล่นถึงจิตทำให้จิตชอบ กลาง ๆ ก็แล่นถึงจิตทำ

ให้จิตหลงติดอยู่ เพราะฉะนั้นก็ต้องให้คอยดูให้รู้เวทนา ให้รู้จิต ประคองสติ คือความกำหนดให้ตั้งมั่นแน่วแน่

คราวนี้เมื่อประคองจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่อย่างนี้ ถ้าความตั้งมั่นแน่วแน่นั้นไม่เกิด หรือว่าเกิด แต่ว่าคงที่ ไม่ก้าวหน้า คือทำให้เกิดสมาธิขึ้นไม่ได้ อะไรมาเป็นอุปสรรคทำให้เกิดสมาธิขึ้นไม่ได้ ก็จะต้องรู้ อุปสรรคอันนี้แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่านิวรณ์แปลว่าเครื่องกั้น คอยกั้นจิตไว้ไม่ให้เป็นสมาธิ ฉะนั้น ก็ควรจะรู้จักหน้าตาของนิวรณ์ นิวรณ์นั้นมี ๕ ข้อ คือ

ข้อ ๑ กามฉันท์ ความพอใจในอารมณ์ข้างนอกที่น่าใคร่น่าปรารถนา เมื่อยังมีฉันทะในอารมณ์ข้างนอกอยู่ ก็จะคอยนำจิตให้ออกไปข้างนอก รวมเข้ามาข้างในไม่สำเร็จ จึงเป็นอันตรายข้อหนึ่งของสมาธิ

ข้อ ๒ พยาบาท ความไม่ชอบ ความไม่ชอบในการปฏิบัติก็ดี ความไม่ชอบในอารมณ์ข้างนอกก็ดี ที่ทำจิตให้ขุ่นเมื่อจิตขุ่นด้วยพยาบาทคือความไม่ชอบ ก็เป็นอันตรายของสมาธิ

ข้อ ๓ ถีนมิทธะ ความง่วง ความท้อแท้ ที่ทำให้จิตใจมึนซึม ทำให้ร่างกายซึมเซา ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ท้อแท้เหล่านี้ เมื่อมีขึ้น ก็ทำให้ใจและกายซึมเซา จึงเป็นอันตรายของสมาธิ

ข้อ ๔ อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งไปในอารมณ์ข้างนอกก็ดี ฟุ้งไปเพราะปีติในผลของสมาธิก็ดี เรียกว่าความฟุ้งซ่าน ความรำคาญที่เจือความไม่ชอบ ทำให้รู้สึกอึดอัดและหงุดหงิด เมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้ จึงเป็นอันตรายของสมาธิ

ข้อ ๕ วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเล สงสัยลังเลในเจตนาปฏิบัติของตนก็ดี ในวิธีปฏิบัติก็ดี ในผลที่จะพึงได้ก็ดี ก็เป็นความสงสัยลังเลทั้งนั้น ในเจตนาที่ปฏิบัตินั้น เช่นสงสัยว่าควรจะปฏิบัติหรือไม่ หรือจะทำไปเพื่ออะไร จะมีประโยชน์อะไร ในวิธีปฏิบัตินั้น ที่เป็นอันตรายเฉพาะหน้านั้น ก็คือจะกำหนดให้แน่ลงไปในวิธีไหนข้อไหน ดังในวิธีปฏิบัติที่อธิบายมาแล้ว หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิตก็มีมากหลายข้อหลายประการ จะใช้หมวดไหน ถ้าสงสัยหยิบไม่ถูก ก็เรียก

ว่าเป็นอันสงสัยในวิธีปฏิบัติ ทำใจให้ส่าย เป็นสมาธิไม่ได้ ในผลของการปฏิบัตินั้น คือการปฏิบัติจะมีผลอย่างไร หรือ แม้ไม่สงสัยในผล แต่ก็ตั้งความหวังสงสัยว่า จะมีอะไรมาปรากฏบ้าง จะเห็นอะไรบ้าง มุ่งผลข้างหน้า สงสัยอยู่ในผลข้างหน้า สงสัยเหล่านี้ก็เป็นอันตรายของสมาธิ

ฉะนั้นก็ต้องกำหนดดูว่าบัดนี้ จิตของตนเป็นอย่างไร มีฉันทะอยู่ในอารมณ์ข้างนอก หรือว่ามีฉันทะอยู่ในอารมณ์ของสมาธิบ้างแล้ว ถ้ายังมีฉันทะอยู่ในอารมณ์ข้างนอกมาก ฉันทะในอารมณ์ของสมาธิยังไม่มี ก็ยากที่จะได้สมาธิ เพราะฉะนั้นเมื่อต้องการจะปฏิบัติในสมาธิ ก็ต้องพักฉันทะในอารมณ์ข้างนอกไว้ มาพยายามปฏิบัติอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ถึงฉันทะจะยังไม่เกิดก็ยังไม่เป็นไร เมื่อได้รับผลของสมาธิบ้าง ฉันทะในสมาธิก็จะเกิดขึ้นเอง

ตรวจดูใจว่าขุ่นมัวอยู่ด้วยความไม่ชอบหรือไม่ ติดค้างอารมณ์ข้างนอกที่ไม่ชอบไว้บ้างหรือไม่ ก่อความไม่ชอบขึ้นในการปฏิบัติไว้บ้างหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่ามีอยู่ก็ต้องพยายามพักไว้ พักอารมณ์ข้างนอกที่ไม่ชอบไว้ และระงับความไม่ชอบในการปฏิบัติไว้ เพราะเมื่อจะปฏิบัติแล้วก็ต้องพยายามระงับความไม่

ชอบนั้นไว้ ไม่ให้เกิดความลำเอียงเพราะไม่ชอบนั้น เมื่อปฏิบัติไปจนคุณของสมาธิปรากฏขึ้น ความไม่ชอบก็จะสงบไป อันนี้ก็เหมือนกับไม่ชอบบุคคลหรืออารมณ์ข้างนอก ก็เพราะเห็นแต่โทษของเขาไม่เห็นคุณ เห็นคุณของเขาเมื่อใดความไม่ชอบก็จะสงบ ในการทำสมาธิก็เหมือนกัน ไม่ชอบสมาธิ ก็ในเมื่อคุณของสมาธิยังไม่ปรากฏ เมื่อคุณของสมาธิปรากฏขึ้น ความไม่ชอบก็จะสงบไปได้

คราวนี้ เมื่อสงบฉันทะในอารมณ์ข้างนอก สงบความไม่ชอบในอารมณ์ข้างนอก หรือแม้ความไม่ชอบในอารมณ์ของสมาธิลงได้ จิตสงบ ก็จะเกิดมีข้าศึกของความสงบขึ้นอีกอย่างหนึ่งคือความง่วง ง่วงกับสงบนี้ใกล้กันมาก พึงสังเกตเห็นได้ในเวลาที่ต้องทำความสงบ เช่นเวลานั่งฟังเทศน์ ก็มักจะเกิดง่วงขึ้น เพราะว่าจิตที่ไม่ได้อบรมนั้นมักจะมีลักษณะฟุ้ง ถ้าไม่ฟุ้งก็ง่วง เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยระมัดระวังไม่ให้เกิดความง่วงงุบงับ แล้วก็ดับสติลงไปเสีย ความที่ดับสติลงไปเสียนั้นไม่ใช่สมาธิ สมาธินั้น จะต้องมีทั้งรู้ ทั้งสติคือความระลึกสมาธิยิ่งละเอียด สัมปชานะคือตัวรู้กับตัวสติ ก็ต้องละเอียดและปรากฏชัดขึ้น รู้กับสติชัดขึ้นเพียงใด สมาธิก็แนบแน่นขึ้น

เพียงนั้น เพราะฉะนั้น การทำสมาธิจึงมิได้มุ่งผลว่าต้องการให้ดับหายไปหมด วิธีที่จะแก้ง่วงก็คือต้องรู้ว่าทำไมจึงง่วง ง่วงก็เพราะว่า เมื่อทำใจให้สงบนั้น ก็ปล่อยตัวรู้ ปล่อยสติเหมือนอย่างคนที่จะนอนหลับ ปล่อยตัวรู้ ปล่อยสติ และก็หลับผอยลงไป, เพราะฉะนั้นจึงปล่อยไม่ได้ ปล่อยเมื่อใดก็เกิดความง่วง เมื่อนั้นต้องทำตัวรู้ไว้ให้เต็มที่ ทำสติไว้ให้เต็มที่ และเมื่อมีตัวรู้เต็มตัวอยู่ มีสติเต็มตัวอยู่ ง่วงก็ไม่เกิด และถ้ารู้สึกง่วงก็ต้องแก้ด้วยวิธีดังกล่าวนี้ประกอบกับกำหนดให้เกิดแสงสว่าง เหมือนอย่างเป็นกลางวันในจิตใจ คือให้มีตัวรู้สว่าง มีสติความระลึกสว่างไสวอยู่จิตก็เบิกบานอยู่ ด้วยสัมปชานะคือรู้ ด้วยสติ เต็มที่ ไม่ใช่ริบหรี่ลงไปเหมือนอย่างหรี่ตะเกียง ในเวลาที่ทำความสงบ ถ้าหรี่ลงไป ๆ เหมือนอย่างหรี่ตะเกียงก็หลับเท่านั้น

และอย่าให้ฟุ้งซ่านในวิธีปฏิบัติ เพราะทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้ ฉะนั้นก็ต้องกำหนดอารมณ์ที่จะปฏิบัติลงไปเสียให้แน่ เมื่อจะทำอานาปานสติ ก็กำหนดอานาปานสติไว้ให้แน่ แต่ก็ให้รู้ทางของเวทนา รู้ทางของจิตดังที่กล่าวมาแล้วสำหรับที่จะคอยแก้ไม่ให้จิตเสียสมาธิ และไม่บีบใจ หรือเมื่อทำอานาปานสติก็ไม่อัดใจ คือทำให้ผิดปกติไปอย่างใด

อย่างหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดความอึดอัดความรำคาญ เมื่อได้รับผลของสมาธิบ้าง เช่นว่าได้ปีติได้สุข ก็ปล่อยใจให้ยินดีตื่นเต้น เมื่อยินดีตื่นเต้นขึ้น ก็เป็นฟุ้ง เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยระงับความฟุ้งซ่านความรำคาญใจดังกล่าวนี้ไว้

และก็ต้องคอยระงับความเคลือบแคลงสงสัย ด้วยการที่สันนิษฐานลงไปให้แน่นอนในวิธีปฏิบัติของตน และไม่ต้องมุ่งผลข้างหน้าว่า จะเห็นอะไรบ้างจะปรากฏอะไรบ้าง จะเป็นอย่างไร มุ่งทำใจให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ให้มีตัวรู้มีสติให้บริบูรณ์ สมาธิยิ่งละเอียดขึ้นเท่าใด ก็ต้องมีตัวสติให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้นเท่านั้น

เมื่อมาคอยดูให้รู้จักตัวลักษณะหน้าตาของนิวรณ์ซึ่งคอยกั้นไม่ให้จิตเป็นสมาธิ ป้องกันนิวรณ์ไม่ให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นก็ต้องพยายามระงับ เมื่อคอยระงับนิวรณ์อยู่ คอยป้องกันนิวรณ์อยู่ดังกล่าวมานี้ สมาธิถึงจะก้าวหน้า

๔ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

๕๘
ครั้งที่ ๑๑

สรุปปฏิบัติโดยลำดับ

การแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางจิตใจ มุ่งให้พึงน้อมเข้ามากำหนดดูที่ตน เพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมะก็แสดงที่ตน เมื่อกำหนดให้เห็นความจริงที่ตน ก็จะเห็นธรรมะ

วิธีปฏิบัตินั้น ได้กล่าวแล้วว่ามุ่งให้จิตสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง ให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงอีกอย่างหนึ่ง การทำจิตให้สงบตั้งมั่น ได้แสดงวิธีมาโดยลำดับ ส่วนการอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง ยังมิได้แสดงว่าให้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างไร บทธรรมะที่จะแสดงต่อไปนี้ เป็นบทเริ่มปฏิบัติทางวิปัสสนาให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง แต่ก่อนที่จะได้กล่าวถึงบทวิปัสสนา จะได้กล่าวสรุปเป็นเบื้องต้นก่อน

การน้อมจิตเข้ามากำหนดดูที่ตน มุ่งให้จิตสงบตั้งมั่นนั้นคือมุ่งกำหนดดูลมหายใจเข้าออก กำหนดดูที่จิตดังกล่าวนั้น

ในการปฏิบัติก็ให้ทำสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ในอิริยาบถที่นั่งอยู่เป็นต้น และตรวจดูอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ สรุปลงเป็นธาตุ เมื่อธาตุคุมอยู่ก็ยังมีชีวิต เมื่อธาตุแตกแยก ก็สิ้นชีวิต กายอันนี้ก็กลายเป็นศพ ซึ่งเปื่อยเน่าไปโดยลำดับ จนเหลือแต่อัฐิคือกระดูก ในที่สุดกระดูกนั้นก็ผุป่นไปหมด.

แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่ กายอันนี้ก็ยังรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข หรือเรียกว่าเวทนา ๆ ก็มีเครื่องล่อข้างนอกบ้าง หรือว่าเกิดจากการปฏิบัติบ้าง ก็ให้กำหนดรู้

ไม่ใช่เพียงเวทนาเท่านั้น ยังแล่นไปถึงจิต คือเมื่อเป็นสุขเวทนา ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินดี เมื่อเป็นทุกข์เวทนาก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินร้าย เมื่อเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความหลงติดอยู่ เวทนาจึงแล่นถึงจิต ก็ต้องกำหนดดูจิต

อันตรายของการปฏิบัติให้จิตตั้งมั่นสงบ เป็นสมาธิไม่ได้นั้น ก็คือนิวรณ์ สมาธิจะไม่เกิด หรือสมาธิเกิดบ้างแต่ไม่เจริญก้าวหน้า ก็เพราะนิวรณ์ คือความชอบ ที่เรียกว่ากามฉันท์ ความชัง ที่เรียกว่า พยาบาท ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม

ที่เรียกว่าถีนมิทธะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ที่เรียกว่าอุทธัจ-จกุกกุจจะ ความสงสัยลังเล ที่เรียกว่าวิจิกิจฉา มูลของนิวรณ์คือความกังวลต่าง ๆ ข้างนอกที่ยังสลัดออกไปไม่ได้ หรือเวทนานั่นเอง เมื่อเป็นสุขเวทนา ที่เกิดจากเครื่องล่อข้างนอกก็แล่นไปถึงจิต ทำให้เกิดความชอบขึ้น จิตก็ส่ายออกไปในอารมณ์ที่ชอบข้างนอก ก็เสียสมาธิ เมื่อเกิดทุกขเวทนา ก็แล่นไปถึงจิต ๆ ก็เกิดความชัง จิตก็ส่ายไปกับความชัง ก็เสียสมาธิ เมื่อเกิดเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็แล่นไปถึงจิต จิตก็เกิดความง่วงขึ้นบ้าง เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นบ้าง เกิดความลังเลขึ้นบ้าง ก็ทำให้เสียสมาธิ เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยกำหนดดูนิวรณ์ เมื่อเกิดนิวรณ์อันไหนขึ้น ก็ต้องกำหนดให้รู้

ฉะนั้น ในการปฏิบัติเบื้องต้นนั้น จึงต้องคอยตรวจคอยป้องกัน คอยต่อสู้กับอุปสรรคของสมาธิต่าง ๆ อยู่เสมอ จิตก็ยังเป็นสมาธิที่ตั้งมั่นแน่วแน่ไม่ได้ แต่ว่าการตรวจดูดังกล่าวนี้ก็เหมือนเป็นการที่ตรวจดูเคหะสถานบ้านเรือนของตนให้ทั่วถึง ยังดีกว่าการปล่อยใจให้เที่ยวออกไปข้างนอก เพราะเป็นการที่ดูในตนเอง และในขั้นปฏิบัตินี้ก็จะต้องใช้ความคิดแซง คือ

ความกำหนดอยู่ในอานาปานสตินั้นอย่างหนึ่ง ตรวจในเวทนา ในจิต และในนิวรณ์ที่ปรากฏขึ้นอีกส่วนหนึ่ง ความคิดความกำหนดจึงมีสองอย่าง ตรวจดูจิตใจโดยกระแสปกติก็มักจะเป็นดังนั้น เมื่อมุ่งกำหนดให้อยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็มักจะเกิดความคิดแซงไปที่โน่นที่นี่ ในการปฏิบัตินั้น เบื้องต้นก็ต้องอาศัยความคิดแซงนี้เหมือนกัน แต่ให้เป็นความคิดแซงอยู่ภายใน (เช่นการนับ หรือกำหนด พุทโธ ไปกับลม) เหมือนอย่างเป็นการตรวจ เพื่อระวังไม่ให้อันตรายของสมาธิที่ต้องการนั้นเกิดขึ้น เมื่อได้กำหนดอยู่จนอันตรายของสมาธิไม่เกิดขึ้น การกำหนดในอานาปานสติก็จะแน่วแน่ขึ้น

วิธีปฏิบัติให้ถืออัปปนาสมาธิ

ในขั้นนี้ วิธีปฏิบัติต้องอาศัยวิตก ความตรึก ต้องอาศัยวิจาร ความตรอง แต่ไม่ใช่ความว่าตรึกตรองอย่างที่พูดหมายถึงกัน วิตก ความตรึกหมายถึงยกจิตขึ้นสู่อารมณ์สมาธิ เช่นเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ยกจิตให้มากำหนดที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกหายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออก

ยาวหรือสั้น ก็ให้รู้ การยกจิตมากำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธินี้เรียกว่าวิตก เปรียบเหมือนอย่างการที่ตีระฆังขึ้นทีแรก วิจารณ์ ความตรองนั้น คือการพยุงจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ไม่ให้หลุดไปจากอารมณ์ของสมาธินั้น เหมือนอย่างเสียงครางของระฆัง เนื่องไปจากการตีระฆังทีแรก ในขั้นปฏิบัติ จิตมักจะหลุดออกไปจากอารมณ์ของสมาธิบ่อยๆ ก็ต้องมีสตินำเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ และคอยพยุงให้แน่วแน่ไปในอารมณ์ของสมาธิ ฉะนั้น จึงต้องอาศัยวิตก อาศัยวิจารดังกล่าวนี้เรื่อยไปจนกว่าจะแน่วแน่ขึ้น ก็จะเกิดปีติคือความอิ่มใจ อิ่มกายปรากฏเป็นความซาบซ่านกายซาบซ่านใจ แต่ก็ไม่ให้ฟุ้งไปกับปีติ ต้องคอยกำหนดให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ก็จะเกิดความสุขคือความสบายกายสบายใจ ซึ่งละเอียดกว่าปีติ เมื่อเกิดสุขคือความสบายกายสบายใจขึ้น จิตก็จะตั้งมั่นมีอารมณ์อันเดียวอันเรียกว่าเอกัคคตา ปราศจากอารมณ์แทรกแซง ซึ่งเกิดจากวิเวกคือความสงบสงัด เมื่อจิตดำเนินถึงขั้นนี้ สมาธิจึงจะเรียกว่าเป็นอัปปนาสมาธิขั้นแรก คือสมาธิที่แน่วแน่ ถ้าสมาธิยังไม่ถึงขั้นนี้ ก็ยังเป็นอุปจารสมาธิ คือเป็นสมาธิที่เฉียด ๆ ฉะนั้น ในอัปปนาสมาธิขั้นแรกนี้ จึงต้องมีวิตก การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ วิจาร การที่พยุง

จิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ปีติความอิ่มเอิบกายอิ่มเอิบใจ สุข ความสบายกายสบายใจ เอกัคคตา ความมีอารมณ์เป็นอันเดียวแน่วแน่ เป็นอันว่าได้ประสพผลของสมาธิ คือความสุข ในการปฏิบัติเบื้องต้นเมื่อยังไม่ได้ปีติ ไม่ได้สุข จิตก็เป็นสมาธิที่แน่วแน่ไม่ได้ และยังไม่ได้รับรสของสมาธิ ในเมื่อได้ปีติสุข จึงจะทำให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ได้ และเรียกว่าได้รับรสของสมาธิ เมื่อได้รับรสของสมาธิบ้างแล้ว จึงจะเห็นประโยชน์ของสมาธิ ถ้ายังมิได้รับรสของสมาธิ ก็ยังมิได้เห็นประโยชน์ของสมาธิ นึกดูถึงในทางโลก เช่นการดูหนังดูละคร หรือการทำอะไร ก็ต้องมีปีติ มีสุขอยู่ในสิ่งนั้นจึงจะสามารถดูอยู่ได้หรือทำอยู่ได้ แต่ถ้าไม่มีปีติ ไม่มีสุขอยู่ในสิ่งนั้น ก็ดูอยู่ไม่ได้ ทำอยู่ไม่ได้ ในการปฏิบัติธรรมะก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีผลคือไม่ได้รับปีติ ไม่ได้รับสุข ก็ปฏิบัติไม่ได้ เมื่อได้ปีติ ได้สุข จึงจะทำให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ ปฏิบัติสืบไปได้ แต่ว่าปีติสุขในการปฏิบัติสมาธินี้ สงบละเอียดปราณีตกว่าปีติสุขในทางอื่น ทำให้จิตมีความสุข มีความเย็นยิ่งกว่า แต่ก่อนที่จะได้ปีติได้สุขก็ต้องพยายามใช้วิตกวิจาร คือคอยยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ คอยพยุงจิตให้ดำเนินไป

ในทางของสมาธิโดยไม่หยุด ด้วยการพยายามทำติดต่อกันไปเสมอ เช่น เมื่อกำหนดว่าจะทำในเวลาที่ก่อนนอนสักครู่หนึ่ง หรือในเวลาเช้าเมื่อตื่นนอนขึ้นใหม่ ๆ สักครู่หนึ่ง ก็พยายามทำให้ติดต่อกันไปทุกวัน แล้วจะรู้สึกว่าบังคับจิตได้ง่ายเข้า และเมื่อจิตเข้าที่พอสมควรแล้ว ก็จะได้ผลคือได้ปีติและได้สุข และเมื่อได้ปีติและได้สุข ก็จะได้สมาธิจิตขั้นแรกอันเรียกว่า เอกัคคตา คือความที่จิตแน่วแน่เป็นอันเดียว

คราวนี้เมื่อจิตแน่วแน่เป็นอันเดียวยิ่งขึ้นแล้ว วิตกวิจารก็ไม่ต้องใช้ คือไม่ต้องคอยยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ ไม่ต้องคอยพยุงจิตให้ดำเนินไปในอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่าจิตได้อยู่ตัวพอสมควรแล้วเมื่อเป็นเช่นนี้ วิตกวิจารก็พ้นหน้าที่ ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเพราะวิตกวิจาร มีแต่ปีติสุขและเอกัคคตา คือความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่เป็นอันเดียว

แต่ว่า เมื่อยังมีปีติคือความอิ่มเอิบซาบซ่านกายใจอยู่ จิตก็ยังซู่ซ่าอยู่ เมื่อจิตละเอียดยิ่งขึ้น ปีติก็พ้นหน้าที่ไป มีแต่ความรู้สึกเป็นสุข และความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

เมื่อจิตละเอียดขึ้นไปอีก ความรู้สึกเป็นสุขนั้นก็พ้นหน้าที่ไป คงมีแต่ความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว

และมีความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่เรียกว่าอุเบกขา จิตก็ตั้งมั่นแน่วแน่อย่างเต็มที่ ในขั้นนี้ชื่อว่าเป็นสมาธิชั้นสูง

แต่ไม่จำเป็นจะต้องถึงสมาธิชั้นนี้ก็ได้ เพียงแต่ปฏิบัติจนถึงมีแต่ชั้นวิตกวิจารปีติสุขและเอกัคคตา ก็ยังชื่อว่าได้ทำจิตให้เป็นสมาธิได้พอสมควร เมื่อเป็นเช่นนี้ จะยับยั้งอยู่กับสมาธิจิตนั้น ตลอดเวลาที่ต้องการ ก็ได้ความสงบได้ความสุขอยู่ตลอดเวลานั้น แต่ว่าครั้นออกจากสมาธิแล้ว ก็จะต้องประสพกับอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะต้องวุ่นวายไปกับอารมณ์นั้น ๆ ต่อไปอีก ต่อเมื่อมาพักจิตไว้ในสมาธิจึงจะเกิดความสงบ หน้าที่ของสมาธิ ก็มีเพียงทำจิตให้สงบตั้งมั่น เป็นที่พักให้จิตอยู่เป็นสุข ในขณะที่อยู่ในสมาธินั้น หน้าที่ของสมาธิก็เพียงเท่านี้ แต่ว่าในทางพระพุทธศาสนามุ่งให้อบรมวิปัสสนา คือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงสืบต่อไป

เริ่มวิปัสสนา

การจะอบรมวิปัสสนา ก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติให้จิตเป็นสมาธิก่อน ถ้าจิตยังไม่เป็นสมาธิ จะอบรมให้เกิดปัญญาก็เป็นการยาก เพราะฉะนั้น จึงสมควรอบรมจิตให้เป็นสมาธิก่อน ด้วยวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ดังที่ได้อธิบายมา

โดยลำดับนั้น และเมื่อได้สมาธิจิต พอสมควรแล้ว ก็น้อมจิตที่เป็นสมาธินั้น มาพิจารณาดูตนเอง คือดูที่ตัวเรา ว่าดูว่าตัวเรานี้ ที่นั่งอยู่นี้ ที่มีชื่อนั้น มีชื่ออันเป็นสมมติบัญญัติแต่ละคน ค้นหาดูว่าที่ชื่อว่าเรานั้นอยู่ที่ไหน เพราะที่เข้าใจว่าเรานั้นเป็นความเข้าใจรวม ๆ รวมกันอยู่เป็นก้อนเป็นกลุ่ม เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ภายในเขตนี้แหละที่เข้าใจกันว่าเป็นเรา ค้นหาลงไปว่า เราอยู่ที่ไหน

เริ่มข้อว่าด้วยขันธ์

ในชั้นนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้แยกลงไป เป็นกองรูป คือรูปกายทั้งหมด ที่ประกอบด้วยธาตุดินน้ำไฟลมอากาศ ประกอบด้วยประสาทต่างๆ สำหรับที่จะให้เกิดความรู้สึกต่างๆ นี่เอาไว้เสียกองหนึ่งเรียกว่ากองรูป คราวนี้ ตรวจดูกองเวทนา คือความที่รู้สึกเป็นทุกข์หรือเป็นสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุขเป็นกลาง ๆ ดังเช่นความรู้สึกสบายกายสบายใจ ความรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ หรือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ นี่ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่ากองเวทนา ตรวจดูกองสัญญา คือความจำ จำโน่นจำนี่ จำชื่อจำเสียงของตนได้ จำสิ่งนั้นจำ

สิ่งนี้ได้ เอาไว้เสียกองหนึ่ง ตรวจดูกองความคิด คือความคิดนึกถึงเรื่องนั้นนึกถึงเรื่องนี้ นี่เป็นกองสังขาร ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง ตรวจดูกองวิญญาณ คือความรู้สึกต่าง ๆ ที่รู้สึกอยู่ทางประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย ตลอดจนถึงมนะ คือใจที่รู้เรื่องต่าง ๆ อยู่ นี่ยกไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่ากองวิญญาณ กองรูปนี้ส่วนหนึ่ง กองเวทนานี้ส่วนหนึ่ง กองสัญญานี้ส่วนหนึ่ง กองสังขารคือความคิดนี้ส่วนหนึ่ง กองความรู้สึกนี้ส่วนหนึ่ง หรือจะเรียกว่ายกเอากองรูปไว้กอง ๑ เวทนาไว้กอง ๑ สัญญาไว้กอง ๑ สังขารคือความคิดไว้กอง ๑ วิญญาณคือความรู้สึกต่าง ๆ ไว้กอง ๑ ที่เรียกว่าเราหรือตัวเรานี้ ก็ประกอบด้วยกองต่าง ๆ เหล่านี้รวมกันเข้าเป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นอันเดียว แต่ว่าเมื่อแยกออก ก็แยกออกได้เป็นส่วน ๆ นี้เป็นการเริ่มต้นวิปัสสนา ซึ่งจะต้องกำหนดดูให้รู้จักลักษณะ หน้าตาของกองรูปว่าเป็นอย่างไร กองเวทนาว่าเป็นอย่างไร กองสัญญาว่าเป็นอย่างไร กองสังขารว่าเป็นอย่างไร กองวิญญาณว่าเป็นอย่างไร ให้เห็นหน้าเห็นตาเห็นลักษณะให้แจ่มชัดก่อน.

๙ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๒

อธิบายขันธ์ ๕

ได้กล่าวถึงการปฏิบัติทางสมถะและวิปัสสนา การปฏิบัติทางวิปัสสนานั้นเริ่มด้วยการพิจารณาปัญจขันธ์ กองทั้ง ๕ จะได้กล่าวย้ำความที่ได้แสดงแล้วก่อน ขอให้ทุก ๆ คนรวมจิตเข้ามาดูตนเอง ดูปัญจขันธ์ของตน

ดูให้รู้กองรูป รูปกายทั้งหมดที่เป็นมหาภูตรูป แปลว่ารูปที่เป็นส่วนใหญ่ อันเป็นส่วนรวมของคุณลักษณะต่าง ๆ ส่วนที่แข้นแข็งเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบเป็นธาตุน้ำ ส่วนอบอุ่นเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวเป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่างเป็นธาตุอากาศ รูปกายนี้มีความแข้นแข็งก็ด้วยธาตุดิน ดูความแข้นแข็งที่เป็นธาตุดินนี้ รูปกายนี้สดชื่นก็ด้วยธาตุน้ำ ดูธาตุน้ำที่รูปกายนี้ รูปกายนี้อบอุ่นก็ด้วยธาตุไฟ ดูความอบอุ่นที่รูปกายนี้ รูปกายนี้มีลมพัดไหว เช่น หายใจเข้าหายใจออก

ก็ด้วยธาตุลม ดูธาตุลมที่รูปกายนี้ รูปกายนี้มีช่องว่างต่างๆ ก็ด้วยธาตุอากาศดูธาตุอากาศที่รูปกายนี้ คุณลักษณะของรูปกายโดยส่วนรวมกันนี้เรียกว่ามหาภูตรูป และรูปกายนี้ ยังมีประสาทต่างๆ ประสาทตา, ประสาทหู, ประสาทจมูก, ประสาทลิ้น, ประสาทกาย, มีภาวะเป็นสตรีเป็นบุรุษ, มีความอ่อน ไม่แข็งซื่ออย่างศพ แสดงอาการทางกายวาจาต่างๆได้ ลักษณะต่างๆ มีเป็นต้นดังกล่าวนี้เรียกอุปาทายรูป ๆ อาศัย คืออาศัยอยู่กับมหาภูตรูป รูปกายซึ่งประกอบด้วยมหาภูตรูปและอุปาทายรูปเหล่านี้ รวมเรียกว่ารูปขันธ์ กองรูป เป็นที่ยึดว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา ฉะนั้นจึงเรียกว่าอุปาทานขันธ์ๆ เป็นที่ยึดถือรูปกายนี้ ก่อเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อกำเนิดในครรภ์ของมารดา และก็เติบโตเจริญขึ้นมาโดยลำดับ ด้วยอาศัยอาหารเป็นเครื่องทะนุบำรุงเลี้ยง อาหารนั้น ก็คือธาตุทั้ง ๔ ธาตุดินธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมนั่นเอง ซึ่งต้องบริโภคเพื่อบำรุงเลี้ยงรูปกายให้เป็นไปได้ เพราะฉะนั้น ความเกิดของรูปขันธ์จึงมีได้ด้วยอาหารหรือด้วยมหาภูตรูปทั้ง ๔ ความดับของรูปกายก็มีได้เพราะสิ้นอาหาร หรือเพราะธาตุต่าง ๆ ที่มาประกอบกันเข้าแตกสลายไป ด้วยเหตุปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่ง

เมื่อตรวจดูให้รู้จักลักษณะของรูปขันธ์ ความเกิดขึ้นของรูปขันธ์ ความดับไปของรูปขันธ์ดังนี้แล้ว ก็ตรวจดูสืบเข้ามาถึงเวทนาขันธ์ กองเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่งอยู่นี้ เมื่อลมพัดมาต้องกาย เย็นสบายก็เป็นสุขเวทนา ยุงกัด หรือมีความเมื่อยขบก็เป็นทุกขเวทนา คราวนี้เมื่อยกเอาทุกขเวทนาและสุขเวทนา ดังกล่าวนี้ออกเสียก็เป็นอทุกขมสุขเวทนาความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขเวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้ โดยปกติมักมีอยู่เป็นพื้น บุคคลสนใจก็ในเมื่อมีทุกข์มาแทรกหรือสุขมาแทรก จนปรากฏ แต่เมื่อไม่มีทุกข์หรือมีสุขมาแทรก ก็เป็นกลางๆ เพราะฉะนั้น เวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้จึงมีอยู่มาก ไม่พิจารณาก็รู้สึกเหมือนไม่มีดูลักษณะของเวทนา ตรวจไปให้ทั่วกายก็จะเห็นว่ามีเวทนาอยู่เป็นส่วนมาก ความเกิดขึ้นของเวทนามีเพราะผัสสะ คือการกระทบ เช่น ลมมากระทบกาย หรือว่ายุงกัดเหล่านี้ เป็นผัสสะคือการกระทบ ทั้งต้องมีวิญญาณรับรู้ประกอบด้วย จึงจะเป็นผัสสะสมบูรณ์ เมื่อมีการกระทบ ซึ่งมีวิญญาณประกอบด้วยเป็นผัสสะสมบูรณ์ดังนี้ จึงเป็นเวทนา ถ้าไม่มีผัสสะ

เวทนาก็ดับ หรือเวทนาเกิดขึ้นก็ดับไปตามธรรมดา กำหนดดูให้รู้ลักษณของเวทนาความเกิดของเวทนาความดับของเวทนา

ต่อจากนี้ ก็ดูสัญญาความจำหมาย จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสิ่งที่กายถูกต้อง จำเรื่องที่ใจคิด ดูความจำที่ตนเอง และดูความเกิดของสัญญา สัญญาก็เกิดขึ้นเพราะผัสสะคือการกระทบสืบมาจากเวทนา ดับไปตามธรรมดา หรือเพราะไม่มีผัสสะคือการกระทบดังกล่าวแล้ว ดูลักษณะของสัญญาความเกิดของสัญญา ความดับของสัญญา

ต่อจากนี้ ก็ดูเข้ามาถึงสังขารคือความคิด คิดถึงรูป คิดถึงเสียง คิดถึงกลิ่น คิดถึงรส คิดถึงสิ่งที่กายถูกต้อง คิดถึงเรื่องที่ใจคิด ดูความคิดของตนเอง และดูให้รู้ว่าสังขาร คือความคิดดังกล่าวนี้ก็เกิดจากผัสสะ คือ การกระทบสืบมาจากสัญญา ดับไปตามธรรมดา หรือเพราะไม่มีผัสสะ คือการกระทบ

ต่อจากนี้ ก็ดูวิญญาณ วิญญาณนี้หมายถึงความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น กล่าวคือรูปกายอันประกอบด้วยประสาทต่างๆซึ่งทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ มีประสาทตาจะมองเห็นรูป ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะเกิดความรู้สึกเห็นรูป

มีประสาทหู จะได้ยินเสียง ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกได้ยินเสียง มีประสาทจมูก จะได้กลิ่น ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้กลิ่น มีประสาทลิ้น จะรู้รส ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้รส มีประสาทกาย ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกในสิ่งที่กายถูกต้อง มีมนะคือใจ จะรู้ธรรมะคือเรื่องต่าง ๆ ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกในเรื่องที่ใจรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ วิญญาณจึงเป็นความรู้สึกที่มีควบคุมอยู่ในอายตนะทั้งปวง ถ้าปราศจากวิญญาณเสียแล้ว ถึงจะมีประสาทตาประสาทหูเป็นต้น ก็ไม่รู้สึกเห็น ไม่รู้สึกได้ยิน เหมือนอย่างซากศพ แม้จะตายใหม่ ประสาทตาประสาทหูก็มองไม่เห็น ฟังไม่ได้ยิน วิญญาณจึงเป็นตัวความรู้สึกที่กระจายอยู่ทั่วไป เป็นความรู้สึกทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมนะ คือใจ ความเกิดขึ้นของวิญญาณเพราะมีนามรูป อันได้แก่รูปกายก็มีอยู่บริบูรณ์ นามกายคือเวทนา สัญญา สังขาร พร้อมทั้งวิญญาณก็มีอาศัยกันอยู่บริบูรณ์ เป็นกายที่มีชีวิต เป็นกายที่เป็นอยู่เหมือนอย่างที่เป็นอยู่นี้ วิญญาณจึงจะเกิดขึ้น ถ้านามรูปนี้ไม่มี หรือว่าแตก

สลายไป วิญญาณก็ไม่มี ดูลักษณะวิญญาณ ความเกิดของวิญญาณ ความดับของวิญญาณ ที่ตัวของเราเองให้รู้

และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ เป็นที่ยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ฉะนั้น จึงได้เรียกว่าเป็นอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือแต่ละอย่าง

ข้อว่าด้วยอายตนะ

โดยปกติ รูปขันธ์ก็มีอยู่เป็นที่จิตอาศัย และเมื่อจะเกิดนามขันธ์ คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะต้องมีวิญญาณ คือความรู้สึก เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้นก่อน แล้วจึงจะมีภาวะที่เรียกว่า ผัสสะคือการกระทบ ซึ่งเป็นการกระทบอันมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะเกิดเวทนา เกิดสัญญา เกิดสังขาร คือความคิด เมื่อคิดไปก็รู้สึกไปด้วย ก็เกิดวิญญาาณ แล้วก็เกิดเวทนาเป็นต้น เป็นวงกลม ฉะนั้นเงื่อนที่จะเกิดนามขันธ์ขึ้น จึงอยู่ที่นามรูป อันเป็นเงื่อนที่จะให้เกิดวิญญาณ นามรูปอันเป็นเงื่อนที่จะให้เกิดวิญญาณนั้น ก็หมายถึงรูปกายอันนี้ และนามกายอันนี้ประกอบกันดังกล่าวแล้ว เป็นรูปกายนามกายที่สมบูรณ์ ไม่บกพร่อง เป็นรูปกายนามกายที่มีชีวะ

มีประสาทต่าง ๆ มีอายตนะต่าง ๆ ปฏิบัติหน้าที่ได้ ฉะนั้น จึงต้องกำหนดดูอายตนะที่เป็นที่ต่อหรือเป็นช่องให้เกิดนามธรรม

อายตนะนั้น ก็ได้แก่จักขุ ตา อันหมายถึงประสาทตา นี่เป็นภายใน รูปที่ตาเห็น นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง โสตะ หมายถึงประสาทหู นี่เป็นภายใน เสียงที่หูได้ยินนี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง ฆานะ หมายถึงประสาทจมูก นี่เป็นภายใน กลิ่นที่จมูกได้สูดดม นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง ชิวหา ลิ้น หมายถึงประสาทลิ้น นี่เป็นภายใน รสที่ลิ้นได้ลิ้ม นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง กายหมายถึงประสาทกายที่มีทั่วไป นี่เป็นภายใน สิ่งที่กายถูกต้อง นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง มโนหรือมนะที่แปลกันว่าใจ นี่เป็นภายใน ธรรมะ คือเรื่องต่าง ๆ เรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้น ที่ได้ประสพพบผ่านมาแล้ว ที่ใจหยิบเอามาคิดนึก นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง เหล่านี้เรียกว่าอายตนะ คือที่ต่อ ที่ต่อข้างในกับที่ต่อข้างนอก อย่างจักขุก็เป็นที่ต่อข้างในหรือภายใน รูปก็เป็นที่ต่อข้างนอกหรือภายนอกมาประกอบกัน

ทุก ๆ คน ตั้งแต่ตื่นนอนเช้าจนหลับไปใหม่ อายตนะต่าง ๆ เหล่านี้ก็ประสานกันอยู่ ประกอบกันอยู่เสมอ เหมือนอย่างในบัดนี้ ถ้าลืมตา ตากับรูปก็จะต้องประสานกันประกอบ

กัน หูก็เหมือนกันก็จะต้องประสานประกอบกันอยู่กับเสียง เสียงที่แสดงอบรมนี้บ้าง เสียงรถข้างนอกบ้าง เสียงอื่น ๆ บ้าง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสิ่งที่กายถูกต้อง ใจกับเรื่องที่ใจคิด ต่างก็ประกอบกันอยู่ประสานกันอยู่เสมอ ในขณะเดียวกัน ก็อาจที่จะมีการประสานกันประกอบกันของอายตนะเหล่านี้หลายอย่าง เช่นในขณะเดียวกันนี้ หูกับเสียงประกอบกันประสานกัน บางทีก็เป็นเสียงหลายอย่าง ลมพัดมาถูกกาย กายกับโผฏฐัพพะก็ประกอบกันประสานกัน หรือว่าลมพัดเอาสิ่งต่าง ๆ เข้ามา กลิ่นกับจมูกก็ประสานกันประกอบกัน รวมความว่าอายตนะทั้ง ๖ คู่นี้ ประกอบกันประสานกันอยู่ตลอดเวลา และไม่ใช่ประกอบกันอยู่ประสานกันอยู่เฉพาะอายตนะเหล่านี้เท่านั้น ยังผูกใจหรือผูกจิตประกอบจิตด้วย

ตากับรูปประสานกัน ก็เข้ามาผูกจิตไว้ให้จิตคำนึงอยู่ในเรื่องรูป เมื่อหูกับเสียงประสานกันประกอบกัน ก็เข้ามาประกอบจิตไว้ ดึงจิตให้เข้ามาอยู่ในเรื่องเสียง เมื่อกลิ่นกับจมูกประสานกันประกอบกัน ก็เข้ามาผูกจิตดึงจิตให้วิ่งไปกับกลิ่นดังนี้เป็นต้น ฉะนั้นเมื่อตรวจดูแล้ว จิตของทุก ๆ คนนี้จึงได้ถูกผูกและถูกดึงให้วิ่งไปในเรื่องรูปบ้าง ในเรื่องเสียงบ้าง ใน

ในเรื่องกลิ่นบ้าง ในเรื่องรสบ้าง ในเรื่องโผฏฐัพพะบ้าง ในเรื่องที่ใจคิดนึกถึงรูปเสียงเป็นต้นในอดีตต่าง ๆ บ้าง จิตถูกดึงให้วิ่งไปในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ถึง ๖ ทาง เพราะฉะนั้นจึงเป็นจิตที่ไม่สงบ วิ่งไปในเรื่องโน้นบ้าง วิ่งไปในเรื่องนี้บ้าง แม้ในขณะที่กำลังนั่งเพื่อจะรวมจิตให้เป็นสมาธินี้ อายตนะต่าง ๆ ก็ยังเข้ามาผูกจิตดึงจิตให้วิ่งไปทางโน้น ให้วิ่งไปทางนี้ ให้วิ่งไปทั่ว อันนี้เองที่ทำให้จิตรวมเป็นสมาธิไม่ได้ เพราะฉะนั้นก็ต้องกำหนดดูให้รู้ลักษณะของอายตนะทั้ง ๖ ทางนี้ ดูให้รู้ว่า เมื่ออายตนะเหล่านี้ประสานกันทั้ง ๖ ทาง ก็เข้ามาผูกจิตและดึงจิตให้วิ่งพล่านไปต่าง ๆ

ทำไม จึงเข้ามาผูกจิตได้ ก็เพราะขาดสติและขาดญาณ ขาดสติคือความระลึกระมัดระวัง ขาดญาณคือความหยั่งรู้ ถ้ามีสติระมัดระวังอยู่เพียงพอ มีญาณคือความหยั่งรู้อยู่เพียงพอ มีญาณคือความหยั่งรู้อย่างเพียงพอ อายตนะเหล่านี้ ก็เข้ามาผูกจิตดึงจิตให้วิ่งพล่านไปในที่ต่าง ๆ ไม่ได้ แต่จะต้องมีสติให้เพียงพอ ต้องมีความหยั่งรู้ให้เพียงพอ ในเบื้องต้นก็ยังเป็นสติไม่พอไม่ทัน คือสติกำหนดไม่ทัน ญาณรู้ไม่เท่า แต่เมื่อได้ฝึกหัดปฏิบัติอบรมสติให้เกิดมีให้ทัน และอบรมญาณคือ

ความหยั่งรู้ให้เท่า ก็จะป้องกันไม่ให้อายตนะทั้ง ๖ ทางนี้ เข้ามาผูกจิตดึงจิตให้พล่านไปได้รอบ จะทำจิตให้ตั้งมั่นให้สงบเป็นสมาธิลงได้ และสามารถที่จะน้อมจิตที่เป็นสมาธินี้ดูให้เห็นลักษณะหน้าตาของอาการเหล่านี้ ดูกิริยาของอาการเหล่านี้ที่เป็นไป เมื่อตั้งใจคอยตรวจดูความวิ่งเข้าวิ่งออกของอายตนะด้วยตนเอง และถ้าดูให้เห็นได้แล้ว อายตนะเหล่านั้นก็เข้ามาผูกจิตและดึงจิตให้วิ่งไปไม่ได้ แต่จะวิ่งไปเองตามเรื่อง.

๑๐ กันยายน ๒๕๐๔

พิมพ์ที่
บริษัท เสนาการพิมพ์ จำกัด
พ.อ. หลวงเรืองฤทธิ์วิชัย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา
กุมภาพันธ์ 2506